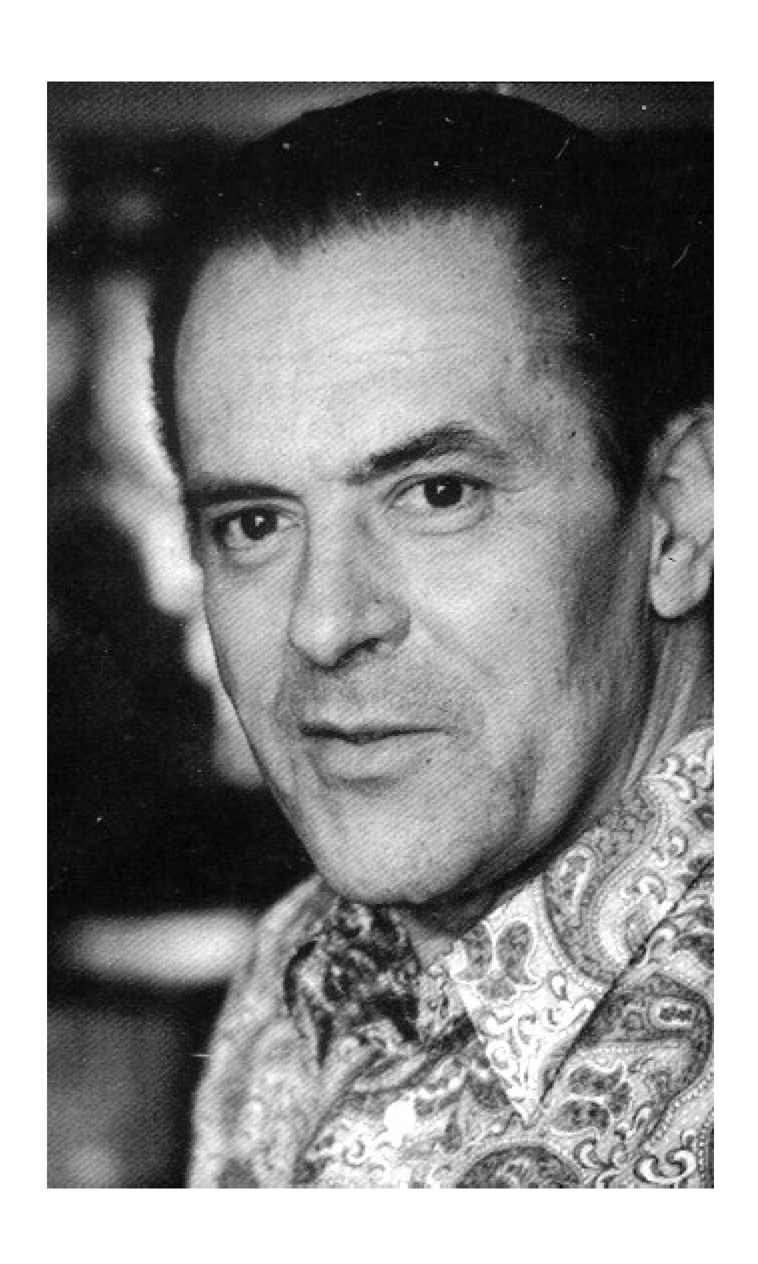
Станислав Гроф

Путешествие в поисках себя

The Adventure of Self-Discovery.



От редактора

Эту книгу я ждал с 1985 года, когда, вдохновленный главой о холотропном дыхании в работе С. Грофа "За пределами мозга", я начал собственные эксперименты в этой области. Результатом одного из этих экспериментов, проводившихся на квартире врачц, исследователя йоги, Якова Маршака, явилось предложение профессора А. И. Белкика провести демонстрацию холотропного дыхания для медиков-профессионалов во Всесоюзном центре психоэндокринологии на Арбате, где тогда работал Я. Маршак.

Весной 1988 года я получил копию "Путешествия в поисках себя" и вскоре метод холотропного дыхания был в первьсй раз опробован официально. Результаты трехдневного семинара были столь удивительными, что о них докладывалось на Первой советско-американской конференции по человеческим возможностям в конце лета этого же года. Майкл Мерфи, основатель и президент Эсаленского института шутил тогда, что неплохо бы теперь провести через такой опыт горбачевское Политбюро, чтобы лидеры перестройки на собственном опыте испытали mо, о чем они пишут в книгах. Шутки шутками, но весной 1989 года при активном содействии А. И. Белкина в Москву приехали супруги Гроф, которые прочли несколько лекций по трансперсональной психологии и провели четырехдневный семинар по холотропному дыханию.

Тогда мы попали под обаяние личности "большого Стэна", чей мягкий, глубокий голос, тихая сердечность, способность просто излагать сложнейшие профессиональные темы, открытое славянское лицо с карими, смотрящими из глубины в глубину глазами, с первой встречи завоевывали доверие.

Замечательный рассказчик, непревзойденный профессионал в эмпирической психотерапии и мастер самопознания, человек с тысячью талантами - таким раскрылся мне Стэн Гроф. И выходящая серия "Текстов трансперсональной психологии" является одним из следствий полученных за время обучения у супругов Гроф знаний и завязавшихся тогда контактов.

Владимир Майков

ВВЕДЕНИЕ

Когда вы познаете себя,
тогда вы будете познаны
и вы узнаете, что вы дети Отца живого.
Если же вы не познаете себя,
тогда вы в бедности
и вы - бедность.
"Евангелие от Фомы", изр. 3

Знающий людей благоразумен.
Знающий себя просвещен.
Побеждающий людей силен.
Побеждающий самого себя могуществен.
"Дао дэ цзин", 33

Познай самого себя.

Сократ В самом начале моей профессиональной карьеры ряд глубоких переживаний, вызванных психоделическими веществами, а также клинические данные по их воздействию на психиатрических пациентов привлекли мое внимание к значительному терапевтическому и трансформирующему потенциалу необычных состояний сознания. Систематическое исследование теоретических и практических аспектов этих состояний стали центральной темой моих исследований в течение последующих тридцати лет. В течении первых двадцати лет эта работа фокусировалась исключительно на различных психоделических веществах. Она осуществлялась сначала в Праге, а потом в Мэрилендском центре психиатрических исследований (штат Балтимор). Эта работа убедила меня в том, что психоделики - если они употребляются должным образом и под квалифицированным руководством - являются великолепным средством для психиатрии и психологии. В отличие от других препаратов, они не вызывают специфических лекарственно-зависимых состояний, а действуют как неспецифические катализаторы и усилители бессознательных процессов. Повышая энергетический уровень психики, они обнажают ее глубинные содержания и внутреннюю динамику.

Таким образом, клиническая работа с ЛСД и другими психоделиками - это не какое-то изучение экзотических психоактивных веществ, а может быть, наиболее многообещающий путь к исследованию человеческой психики. Результаты,

полученные в психоделических исследованиях, непосредственно применимы и для измененных состояний сознания, вызванных различными нефармакологическими средствами. Они проливают новый свет на сведения из истории, антропологии и сравнительного религиоведения относительно древних мистерий смерти и возрождения, посвящений и ритуалов перехода, действий шаманов и других целителей, духовных практик различных религиозных и мистических традиций и других подобных феноменов, имеюших большое значение в различных культурах.

Необычные состояния сознания вызываются в подобных контекстах либо употреблением священных психоделических растений (подробнее см. в Приложении А), либо мощными немедикаментозными техниками, в которых разнообразными способами сочетаются управление дыханием, пение, барабанный бой, монотонные движения танца, сенсорная перегрузка, социальная и сенсорная изоляция, пост, лишение сна. Интересно отметить, что спектр переживаний, вызванных психоделическими веществами, практически не отличается от переживаний, индуцированных различными немедикаментозными средствами.

Подобные феномены могут также наблюдаться в работе с помощью современных лабораторных методов, способных вызвать необычные состояния сознания. К ним принадлежат различные формы биологической обратной связи, сеансы сенсорной изоляции в специальной кабине или ванне, использование визуальной или акустической перегрузки, лишение сна или быстрого сна, использование кинестетических средств вроде "вращающейся кушетки", электронная или акустическая стимуляция мозга и др. Феномены, переживаемые некоторыми испытуемыми в гипоксической камере, также могут напоминать психоделические состояния.

С точки зрения основной задачи этой книги специальный интерес представляет тот факт, что весь спектр переживаний, наблюдаемых в психоделических сеансах, может быть вызван различными формами немедикаментозной эмпирической (experiental) психотерапии, исследовательским гипнозом, "первичной" терапией, неорайхианскими методиками, гештальт-терапией, нудистским марафоном, акваэнергетикой, различными вариантами "ребефинга". Как будет показано позже, этот спектр переживаний характерен также для холотропной терапии мощной техники, которую я и моя жена Кристина используем в течение последних десяти лет.

В этом контексте следует также упомянуть два типа ситуаций ненамеренного возникновения необычных состояний сознания в повседневой жизни. Прежде всего это эпизоды необычных переживаний, спонтанно возникающих у различных людей по неизвестным причинам. Традиционная психиатрия рассматривает их как заболевания неизвестной этиологии. Вторая категория ненамеренных необычных состояний сознания - это опыт близости смерти, о котором рассказывают около 40% людей, попавших в такие ситуации (Noody, 1975; Ring, 1980, SaЬ o m, 1982).

В части вышеописанного материала мы вынуждены опираться на исторические реконструкции. Другие ситуации требует полевых исследований в примитивных культурах, иные же слишком элементарны или непредсказуемы, чтобы быть предметом систематического научного изучения. Тот факт, что подобные феномены находят свое соответствие в психоделических состояниях, обеспечивает уникальную возможность изучать их в контролируемых условиях лабораторного или клинического эксперимента. Это особенно важно потому, что сведения о необычных состояниях сознания имеют важные следствия для многих других областей исследований.

Эти новые данные столь существенны, что могут революционизировать наше понимание человеческой психики, психопатологии и психотерапевтических процессов. Значение некоторых наблюдений выходит за пределы психологии и психиатрии и представляет собой серьезный вызов общепринятой ньютоно-картезианской парадигме западной науки. Они могут решительно изменить наши представления о природе человека, о культуре и истории, о реальности в целом, Широко распространившееся непрофессиональное использование психоделиков вызвало соответствующие административные, политические и юридические меры, из-за которых психоделические исследования стали чрезвычайно затруднены и непопулярны. По этой причине для меня было очень важно в течение последних десяти лет моей работы убедиться в том, что практически весь спектр психоделических феноменов может быть вызван простыми и безопасными нефармакологическими средствами. Я и моя жена Кристина разработали для этой цели вполне эффективную технику.

Мы называем этот подход холономной интеграцией, или холотропной терапией. Теоретически он основан на данных психоделических исследованиях. Он определенным образом соединяет контролируемое дыхание, музыку и другие виды звуковой технологии, фокусированую работу с телом и рисование мандал. Наш опыт с этой техникой ограничен работой в группе, длящейся не более четырех недель. Мы не имели возможности подвергнуть его контолируемому клиническому изучению, сравнимому с моими исследованиями психоделической терапии в Балтиморе.

Как бы то ни было, большинство участников наших рабочих групп нашли эту технику пригодной для самоисследования, обеспечивающей доступ к необычным трансформирующим и мистическим переживаниям, более эфективной, чем любая форма словесной терапии, с которой они были знакомы. Даже в ограниченных условиях коротких семинаров мы были свидетелями драматических улучшений различных эмоциональных и психосоматических состояний, часто беспокоивших людей на протяжении длительного времени. Во многих случаях путем неформальных расспросов по телефону, при встречах, в письмах мы могли убедиться, что эти изменения были устойчивыми. Некоторые коллеги, прошедшие у нас обучение и позже начавшие применять этот подход, пришли к тем же выводам.

В течение десяти лет мы использовали холотропное дыхание в работе с тысячами клиентов в Северной и Южной Америке, в различных странах Европы, в Австралии и Азии и нашли его одинаково эффективным, несмотря на значительные культурные различия. Эта книга является ответом на многочисленные просьбы о руководстве, в котором содержались бы основные сведения по теории и практике холотропной терапии в доступной не только профессионалам, но и широкой публике форме.

В моих предыдущих книгах внимание было обрашено прежде всего на психоделическую работу, что, разумеется, ограничивало круг заинтересованных читателей. Поскольку многие новые данные не вписывались в рамки традиционных представлений, я должен был сопровождать материал обсуждением психологических теорий и полемизировать с традиционной ньютоно-картезианской парадигмой. Предлагаемая книга отличается от предыдущих во многих важных отношениях. Хотя она и содержит много ссылок на психоделические исследования и описания психоделических состояний, основной упор здесь делается на простые нефармакологические техники самоисследования, легко доступные широкой публике и не ограниченные антипсиходелическим законодательством и другими сложностями психоделического экспериментирования. Все заинтересованные читатели в состоянии проверить наши утверждения в специально организованной эмпирической работе под надлежащим руководством.

В этой книге я не занимаюсь обсуждением связей между новым материалом и общепринятыми знаниями из психологии и других наук. Я предполагаю, что общий интеллектуальный климат достаточно изменился, так что многие читатели либо знакомы с теми аргументами, которые я мог бы привести, либо готовы принять новые данные и так. Поскольку я посвятил этому много страниц в своих предыдущих книгах, я отсылаю к ним тех читателей, которым теоретический контекст покажется необходимым, полезным или интересным, Основные результаты моих клинических исследований с психоделиками довольно детально описаны в моей книге "ЛСДпсихотерапия" (Grof, 1980). Отношения между новыми представлениями и основными школами глубинной психологии подробно рассмотрены в моей последней книге "За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии" (Grof, 1985). Глава "Архитектура эмоциональных расстройств" в особенности важна в контексте предлагаемой книги и может рассматриваться как важное ее дополнение. Книга "За пределами мозга" содержит также подробное обсуждение научных парадигм и ограниченности ньютоно-картезианской парадигмы в науке. В этом контексте данные современных исследований сознания сопоставляются с революционным развитием в других научных дисциплинах и с различными аспектами нарождающейся парадигмы.

Поскольку данная книга задумана как легко читаемое руководство для самоисследования и эффективой психотерапии, я не хотел перегружать ее

отступлениями в смежные проблемные области ради обоснования своих утверждений. Последним "доказательством" для читателей должен быть собственный опыт. Без него многое из того, что описано в этой книге, может показаться неубедительным, сколь бы ни подтверждалось это интеллектуальной аргументацией.

Первая часть книги посвящена картографии психики, разработанной мною в ходе клинической работы с психоделиками. В ней рассказывается об основных типах переживаний, доступных обычному человеку, если он начинает заниматься серьезным самоисследованием с помощью психоделиков или мощных нефармакологических эмпирических техник. Если модель человеческой психики, используемая в традиционной академической психотерапии, ограничена уровнем анамиза восломиканий, то новая картография подразумевает еще два уровня, выходящих за пределы биографии. Это перинашалькый уровень, определяемый феноменами рождения и смерти, и шранслерсональный уровень, который в принципе может опосредовать связь с любым аспектом феноменального мира и с различными мифологическими и архетипическими мирами. Я считаю знание этой картографии совершенно необходимым для безопасного и эффективного самоисследования.

Во второй части этой книги впервые детально описываются основные принципы холоюропной юералии, комбинированной техники нефармакологической терапии, которую я уже упоминал ранее. Она может использоваться как независимо, так и в сочетании с психоделической терапией или другими формами эмпирической психотерапии и различными формами работы с телом. Это описание холотропной терапии не может, разумеется, заменить обучения, предполагающего личный опыт и работу с другими под квалифицированным наблюдением. Тем не менее оно содержит всю необходимую информацию как для испытуемых, так и для ведущих или помощников.

Специальный раздел посвящен механизмам терапии и трансформации личности, действующим в необычных состояниях сознания - спонтанных или вызванных фармакологическими или иными средствами. Хотя большая часть этих механизмов принципиально нова для западных терапевтических представлений, в действительности они являются довольно древними и играют важную роль в шаманских процедурах, целительских и других ритуалах с незапамятных времен. Ныне они лишь заново открываются и переформулируются в современных научных терминах.

Завершает книгу обсуждение возможностей и целей эмпирического самоисследования, использующего терапевтические и трансформирующие механизмы необычных состояний сознания. В этом процессе эмоциональная и психосоматическая терапия соединяется с движением к более плодотворным жизненным стратегиям и поиском ответов на фундаментальные онтологические и космологические вопросы существования.

Приложение, рассматривающее вкратце вопросы психоделической терапии, завершает книгу как в тематическом, так и в историческом отношении. Как я уже упоминал, техника холотропной терапии выросла из работы с психоделиками и хорошо с ней сочетается. Хотя психоделическая терапия сейчас практичски невозможна, некоторым читателям этот раздел может показаться интересным либо потому, что у них уже был какой-то нсиходелический опыт, либо из чисто теоретических соображений. Я надеюсь, что в не столь отдаленном будущем эти уникальные средства будут возвращены психиатрии и психологии. Когда это произойдет, психоделики займут свое место в терапевтическом континууме, наряду с трансперсонально ориентированными интервью,юнгианской "песочницей", различными формами медитации, гештальт-терапией, телесно-ориентированной терапией, холономной интеграцией и всеми другими подобными техниками, дополняющими друг друга и работающими в сходных направлениях. Тогда эти техники можно будет употреблять с необходимой гибкостью для безопасной и эффективной психотерапии и самоисследования. Я написал эту книгу в надежде, что по крайней мере некоторые из читателей найдут ее полезным руководством для исследования себя, которое многие философы и святые считали одной из благороднейших целей человеческого существования.

Станислав Гроф, доктор медицины Биг-Сур, Калифорния, январь 1986 года

ЧАСТЬ 1: измерения сознания: новая картография внутреннего пространства

Традиционная психиатрия, психология и психотерапия опираются на фрейдовскую модель человеческой личности, ограниченную биографией и индивидуальным бессознательным человека. Этот подход может представляться приемлемым в контексте психотерапевтического самоисследования, использующего вербальные техники, такие, как свободные ассоциации или индивидуальное интервъю.

Однако фрейдовская модель не дает возможности понять динамику эмоционального и психосоматического исцеления, трансформации личности и эволюции сознания, которые вызываются мощными техниками, подобными психоделической терапии, трансовым танцам или различным эмпирическим подходам современной психотерапии. Эти техники мобилизуют и активизируют глубокие бессознательные и сверхсознательные уровни человеческой психики и требуют гораздо более широких теоретических представлений. Человек, использующий эти техники ддя самоисследования или для оказания помощи другим, должен располагать моделью или картографией психики, включающей трансбиографические уровни. Мы считаем знакомство с подобной картографией необходимой предпосылкой для любой серьезной внутренней работы и включаем ее обсуждение в подготовительный этап как психоделической, так и холотропной терапии. Хотя представляемая далее модель предназначена для понимания динамики психоделических сеансов, она равным образом применима для глубинной эмпирической работы и при немедикаментозных подходах.

Новая картография наряду с традиционным уровнем биографических восломинаний включает два основных трансбиографических уровня - перинатальный, связанный с переживанием рождения и смерти, и трансперсональный. Переживания всех трех категорий - биографические, перинатальные и трансперсональные - вполне доступны большинству людей. Они могут возникать в психоделических сеансах, в тех формах эмпирической психотерапии, которые используют дыхание, музыку, танец, работу с телом; они регулярно появляются во сне. Лабораторные техники изменения сознания - биологическая обратная связь, лишение сна, сенсорная изоляция или сенсорная перегрузка, различные кинестические средства - все это также может вызвать большую часть этих феноменов.

Существует широкий спектр древних и восточных духовных практик, которые разработаны специально для того, чтобы обеспечить доступ к перинатальным и трансперсональным областям. Не случайно поэтому, что новая модель психики во многом напоминает древние представления великих мистических традиций. Весь этот эмпирический спектр описан также историками, антропологами, специалистами по сравнительному изучению религии в виде различных шаманских процедур, ритуалов перехода-инициации и целительства, мистерий смерти и возрождения, трансовых

танцев экстатических религий. Таким образом, современные исследования сознания впервые сделали возможным серьезный пересмотр древнего и незападного опыта и подлинный синтез древней мудрости и современной науки (Grof, 1984).

Тот факт, что перинатальные и трансперсональные переживания могут появлятъся и в спонтаных эпизодах необычных состояний сознания, имеет далеко идущие последствия для понимания и лечения многих состояний, которые традиционная психиатрия рассматривает как психотические. В свете же новых наблюдений они могут рассматриваться как трансперсональные кризисы или "духовные опасности". При правильном понимании и правильном обращении с ними эти кризисы могут вести к эмоциональному и психосоматическому выздоровлению, трансформации личности и эволюции сознания (S. and C. Grof, 1986).

Сенсорный барьер и уровень биографических воспоминаний Техники, обеспечивающие эмпирический доступ к бессознательному, прежде всего активизируют органы чувств. В результате этого для многих людей глубокое самоисследование начинается с различных неспецифических сенсорных переживаний - элементарных визуализации цветов или геометрических фигур, звона или шума в ушах, тактильных ощущений в различных частях тела, вкусов или запахов. Эти более или менее абстрактные переживания, как правило, не имеют глубокого символического значения, так что они не важны для самоисследования и понимания самих себя. Скорее они представляют собой сенсорный барьер, который необходимо преодолеть перед началом путешествия вглубь психики.

Следующая область психики, доступ к которой открывается по мере развития процесса, обычно оказывается уровнем биографических воспоминаний и индивидуального бессознательного. Хотя принадлежащие этому уровню феномены имеют большое практическое и теоретическое значение, нет необходимости описывать их здесь подробно, поскольку почти все традиционные психотерапевтические подходы со своей обширной профессиональной литературой занимаются нюансами психодинамики именно этого уровня. К сожалению, различные школы противоречат друг другу и не приходят к согласию относительно того, какие факторы психики наиболее значимы, почему возникает психопатология и как следует проводить психотерапию.

Переживания, принадлежащие этому уровню, связаны со значимыми событиями и обстоятельствами жизни человека от его рождения до настоящего момента. Неразрешенный конфликт, вытесненное или неинтегрированное воспоминание, некий незавершенный психологический гештальт - все это может всплыть из бессознательного и стать содержанием переживания.

Однако, чтобы это произошло, воспоминание должно быть достаточно эмоционально заряженным и соответствующим общей ситуации. Одно из важных преимуществ эмпирической психотерапии перед вербальными методами состоит в том, что технические приемы, способные непосредственно активизировать

бессознательное, как некий радар сканируют систему психики, выделяют наиболее эмоционально заряженный и значимый материал и облегчают его доступ в сознание. Это не только избавляет терапевта от необходимости отделять значимое от незначимого, но и предохраняет его от принятия решений, которые неизбежно несли бы на себе отпечаток его принадлежности к той или иной школе и его личных наклонностей.

Биографический материал, появляющийся в эмпирической работе, в значительной степени соответствует представлениям Фрейда или его последователей. Есть, однако, несколько важных отличий. В глубокой эмпирической психотерапии биографический материал не вспоминается и не реконструируется, а действительно вновь переживается, включая не только эмоции, но и физические, визуальные и прочие ощущения и восприятия. Как правило, это происходит в полной возрастной регрессии к периоду жизни, в который происходили вспоминаемые события.

Нам удалось продемонстрировать, что возрастная регрессия, наблюдаемая в необычных состояниях сознания, является полной и подлинной. Неврологическое обследование человека, регрессировавшего к раннему детству, дает результаты, характерные для ребенка и нехарактерные для взрослого, в том числе наличие сосательного рефлекса и других так называемых осевых рефлексов, даже позитивного рефлекса Бабинского веерообразного растопыривания пальцев ног в ответ на стимуляцию подошвенной части стопы заостренным предметом.

Другим важным отличием является то, что значимые биографические элементы в воспоминаниях появляются не изолированно, а образуют определенные динамические сгущения памяти, которые я назвал системами конденсированного опыта (СКО). СКО - это динамическое сочетание воспоминаний (с сопутствующими им фантазиями) из различных периодов жизни человека, которые обьединяются сильным эмоциональным зарядом сходного качества, интенсивными физическими ощущениями определенного рода или общими важными элементами. Типичные примеры СКО, клинические иллюстрации их динамики и детальное обсуждение их роли в эмпирическом самоисследовании можно найти в моей книге "Обласши человеческого бессознаюельного: данные исследований ЛСД" (G r o f, 1975).

Сначала я йонимал СКО как принцип, управляющий динамикой индивидуального бессознательного, когда обнаружил, что знание их существенно для понимания внутренних процессов на этом уровне. Однако позже стало очевидно, что СКО являются общими организующими принципами, действующими на всех уровнях психики.

Большинство биографических СКО динамически связаны с определенными аспектами процесса рождения, то есть с перинатальным уровнем психики. Перинатальные же темы и их элементы специфически связаны с сответствующим эмпирическим материалом из трансперсональной области. Обычно определенная динамическая СКО охватывает материал различных биографических периодов,

биологического рождения и всевозможных областей трансперсонального мира, наподобие воспоминаний о других воплощениях, отождествления с животными и мифологических мотивов.

В таком случае эмпирическое сходство этих тем различного уровня психики более важно, чем условные критерии ньютоно-картезианских воззрений, вроде того факта, что связываемые таким образом события разделены годами или столетиями, что человеческая психика отделена от животной непреодолимой пропастью, что элементы "обьективной реальности" причудливо переплетены с архетипическими или мифологическими мотивами.

Последнее важное различие между словесной и эмпирической психотерапией состоит в том, что последняя отмечает значимость непосредственных физических травм в психологической истории человека. В традиционной психиатрии, психологии и психотерапии принято делать акцент исключительно на психологические травмы. Считается, что физические травмы не оказывают прямого влияния на психологическое развитие человека и не участвуют в образовании эмоциональных и психосоматических расстройств. Эта точка зрения совершенно не подтверждается наблюдениями глубинной эмпирической работы, в которой воспоминания о физических травмах оказываются чрезвычайно важными. В психоделической, холотропной и других подобного рода формах терапии весьма часто появляются воспоминания о тяжелых заболеваниях, телесных повреждениях, операциях, возможности утонуть и т. п., и значение этих случаев представляется гораздо большим, чем значение обычных психотравм. Эмоции и физические ощущения, оставшиеся от ситуаций, угрожавших выживанию или целостности организма, играют важную роль в развитии различных форм г ихопатологии, что еще не нашло признания в академической науке.

Если, например, ребенок задыхался при дифтерии и ему в последнюю минуту удалось спасти жизнь в больнице посредством трахеотомии, то в традиционной психотерапии это переживание угрозы жизни и крайнего физического дискомфорта не будет рассматриваться как травма, имеющая серьезное значение. Терапевт скорее сосредоточится на переживании, связанном с отделением от матери во время госпитализации, опыте одиночества, испуге при звуках медицинской сирены и т. п.

Психосоматические симптомы, такие, как астма, боль психогенного происхождения или истерический паралич, будут интерпретироваться как "соматизация" первичных психологических конфликтов. Между тем эмпирическая работа явно указывает на то, что травмы, несущие угрозу жизни, оставляют длительные следы в психике и вносят значительный вклад в развитие эмоциональных и психосоматических проблем: депрессий, суицидальных тенденций, состояний тревоги и фобий, садомазохистских наклонностей, сексуальных расстройств, мигреней и астмы. Фактически корни очевидных психосоматических проявлений всегда могут быть прослежены до бессознательных тем (на биографическом или

трансперсональном уровнях), включающих в качестве важного элемента физическую травму.

Воспоминания о серьезных физических травмах представляют собой естественный переход от биографического уровня психики к перинатальнму, связанному с переживанием рождения и смерти. Физические травмы подразумевают события постнатальной жизни человека и являются биографическими по своей природе. Однако нахождение на грани жизни и смерти и переживание крайнего дискомфорта и боли связывает их с травмой рождения. По вполне понятным причинам в этом контексте особенно важны воспоминания о болезнях и случаях, связанных со значительными затруднениями в дыхании, - пневмонии, дифтерии, сильном кашле, возможности утонуть и т. п.

Встреча с рождением и смертью: динамика перинатальных матриц

По мере углубления процесса эмпирического самоисследования эмоциональная и физическая боль может достичь такой интенсивности, что человек как бы переходит границы индивидуального страдания и переживает боль целой группы людей, всего человечества или даже всего живого. Для этого опыта типично отождествление с ранеными или умирающими солдатами различных времен, мучениками подземелий, узниками концентрационных лагерей, гонимыми евреями или первыми христианами, с матерью или ребенком во время родов, с животным, настигнутым хищником. Этот уровень человеческого бессознательного представляет собой пересечение биографического опыта со спектром различных трансперсональных переживаний, к которым мы обратимся в следуюшем разделе.

Переживания этого уровня бессознательного обычно сопровождаются яркими физиологическими проявлениями, такими, как удушье различной степени, учащенный пульс и сердцебиение, тошнота и рвота, изменения в цвете кожи, колебания температуры тела, спонтанные кожные высыпания и появление синяков, подергивания, дрожь и судороги, необычные двигательные феномены. В психоделических и немедикаментозных эмпирических сеансах, а также при неожиданно возникающих необычных состояниях сознания эти явления могут быть настолько подлинными и убедительными, что человек может поверить, что действительно умирает. Даже опытный присматривающий или свидетель подобного эпизода может воспринимать ситуацию как серьезную угрозу жизни.

На биографическом уровне лишь люди, действительно пережившие встречу с возможностью смерти, могут столкнуться с такого рода проблемами. Однако, когда процесс углубления в бессознательное выходит за биографические пределы, подобного рода переживания могут стать определяющими. Даже люди, не испытавшие угрозы жизни на собственном опыте, могут прямо переживать подобные феномены. Для тех же, кто пережил серьезные физические травмы, болезни, операции или опыт удушья, воспоминания об этих переживаниях играют роль связующего звена с этой областью.

Встреча со смертью при такой глубине самоисследования может органически переплетаться с различными явлениями, связанными с процессом биологического рождения. Встречаясь с предсмертной агонией, люди одновременно переживают родовые муки (как если бы они рожали или рождались). Кроме того, многие физиологические и поведенческие составляющие этих переживаний находят свое естественное объяснение как производные процесса рождения. В этом контексте часто встречается отождествление с плодом в утробе и переживание процесса собственного рождения с очень специфическими и достоверными подробностями. Стихия смерти может быть представлена поочередным или даже одновременным отождествлением с больными, дряхлыми или умирающими людьми. Хотя полный спектр явлений этого уровня нельзя сводить к повторному переживанию биологического рождения, родовая травма представляет собой, по-видимому, сердцевину этого процесса. Поэтому я называю данную область бессознательного перинатальной.

Термин перинатальный (perinatal) - составное греческо-латинское слово, в котором приставка peri означает "вокруг" или "поблизости", а корень natalis указывает на отношение к рождению. В медицине это слово употребляется для обозначения процессов, предшествующих родам, связанных с ними или следующих непосредственно за ними (так, например, говорят о перинатальной инфекции или перинатальном повреждеции мозга). В отличие от традиционного использования термина в акушерстве, здесь он будет применяться для обозначения психических переживаний. Современная нейрофизиология отрицает возможность воспоминаний о рождении в силу того, что кора головного мозга еще не миелинизирована. Однако невозможно отрицать наличие подпинных перинатальных переживаний; частота их возникновения и их огромная клиническая значимость должны послужить поводом для пересмотра исследователями мозга своих теорий.

Связь между биологическим рождением и перинатальными переживаниями глубока и специфична. Это дает возможность использовать стадии биологических родов для построения теоретической модели, позволяющей понять динамику перинатального уровня бессознательного и даже прогнозировать процесс самоисследования на этом уровне, Перинатальные переживания организованы в типичные тематические группы, базовые характеристики которых эмпирически связаны с анатомическими, физиологическими и биохимическими аспектами определенных клинических стадий рождения. Модель, основанная на этих стадиях, дает новое понимание динамической архитектуры различных форм психопатологии и создает революционые возможности для терапии (Grof, 1985).

Несмотря на свою тесную связь с биологическим рождением, перинатальный процесс выходит за рамки биологии и содержит важные психологические, философские и духовные измерения, так что здесь неуместен механистический редукционизм. Имея дело с мощной динамикой перинатального процесса в качестве

переживающего данный процесс субъекта или в качестве исследователя, человек глубоко вовлекается в него и может увидеть в нем универсальный объяснительный принцип, однако в более широкой перспективе это может оказаться препятствием, требующим преодоления. Модель процесса рождения является мощным объяснительным принципом в рамках феноменов специфического уровня бессознательного. Когда же процесс эмпирического самоисследования переходит к трансперсональным областям психики, необходимо использовать иные представления.

Некоторые важные характеристики перинатального процесса ясно указывают, что этот феномен гораздо шире, чем просто повторное переживание процесса биологического рождения. Клиническая работа с необычными состояниями сознания показывает, что многие формы психопатологии имеют глубокие корни в феноменах этого уровня. Эмпирическое переживание смерти и возрождения оказывает сильное терапевтическое воздействие на различные эмоциональные и психосоматические симптомы, связанные с травматическими последствиями рождения как для ребенка, так и для матери. Однако оно имеет и трансперсональные измерения и ведет к глубоким изменениям в системе представлений о мире, фундаментальной иерархии ценностей и жизненных стратегий.

Эмпирическое переживание смерти и возрождения часто связывается с экзистенциальным кризисом, в котором человек серьезно пересматривает смысл собственной жизни и существования в целом. Этот кри.зис может быть успешно разрещен только посредством внутренней связи с духовными измерениями психики и глубинными ресурсами коллективного бессознательного. Возникающие в результате этого изменения личности и развитие сознания сравнимы с изменениями, описываемыми в контексте древних мистерий смерти и возрождения, посвящений в тайные общества или так называемых "ритуалов перехода". Таким образом, перинатальный уровень бессознательного представляет собой важную промежуточную область между индивидуальным и коллективным бессознательным, или между традиционной психологией и мистикой.

Переживания смерти и возрождения, отображающие перинатальный уровень бессознательного, богаты и сложны. События, связанные с различными стадиями или аспектами биологического рождения, как правило, перемежаются или ассоциируются с многочисленными мифологическими, мистическими, архетипическими, историческими, социополитическими, антропологическими или филогенетическими трансперсональными переживаниями. Они проявляются в четырех эмпирических структурах или сгущениях, связанных с клиническими стадиями рождения ребенка.

Связь с переживаниями плода на стадиях биологического рождения обеспечивает йзбирательный доступ к специфическим областям коллективного бессознательного, воплощающим сходные состояния сознания. Для теории и

практики эмпирической работы самопознания оказалось полезным постулировать существование четырех гипотетических динамических матриц, управляющих процессами на перинатальном уровне бессознательного. Они называются базовыми леринатамьными матрицпми (БПМ).

Помимо того, что эти матрицы обладают специфическим эмоциональным и психосоматическим содержанием, они являются также принципом организации материала различных уровней бессознательного. Различные аспекты биографического уровня - насилие и жестокость, угрозы, разлука, боль, удушье или, наоборот, состояния биологической и эмоциональной удовлетворенности - тесно связаны со специфическими аспектами БПМ.

Развертывание перинатального уровня часто сопровождается также трансперсональными переживаниями вроде архетипических видений Великой Матери или Ужасной БогиниМатери, Рая, Чистилиша, Ада, отождествлением с животными, с опытом прошлых воплошений. Как и в случае связи СКО и БПМ, связуюшим звеном между БПМ и трансперсональными феноменами оказываются сходные эмоциональные или физические переживания.

БПМ имеют специфическое отношение к активности во фрейдовских эрогенных зонах и к различным формам психопатологии (см. Приложение Б). Далее я опишу базовые перинатальные матрицы в последовательности соответствующих стадий биологического рождения. Этот порядок редко воспроизводится в процессе глубинного самоисследования; здесь темы различных матриц, как правило, образуют весьма разнообразные сочетания.

ПЕРВАЯ БАЗОВАЯ ПЕРИНАТАЛЬНАЯ МАТРИЦА (БПМ I)

амниотическая Вселенная Биологическая основа этой матрицы - опыт исходного симбиотического союза плода с материнским организмом во время его внутриутробного существования. Если не возникает каких-либо помех, такая жизнь близка к идеальной. Однако различные факторы физической, химической, биологической и физиологической природы могут отрицательно повлиять на это состояние. На более поздних стадиях ситуация может стать менее благоприятной также из-за размера плода, механического сжатия или неудовлетворительной работы плаценты.

Перинатальный опыт может быть вновь пережит в конкретной биологической форме или в сочетании с различными символическими образами и другими феноменами, с которыми он связан. Отношение между индивидуальными стадиями рождения и связанными с ними темами очень специфично, избирательно и следует своей глубоко эмпирической логике. Отождествление с плодом на различных стадиях процесса рождения, по-видимому, обеспечивает избирательный доступ к темам трансперсональной области, основанным на сходных эмоциональных состояниях или психосоматических переживаниях. Одни из них выглядят как последовательность

архетипов, другие отображают ситуации из коллективной памяти человечества или даже из "голографических архивов природы", связанных с животным, растительным и минеральным царствами.

Так, элементы безмятежного внутриутробного состояния могут сопровождаться или перемежаться переживаниями, для которых характерно отсутствие границ или препятствий (например, переживаниями океанического сознания), или глубским эмпирическим отождествлением с различными водными формами жизни (водорослями, медузами, рыбами, дельфинами, китами), пребыванием в невесомости в межзвездном пространстве или в космическом корабле, находящемся на орбите. Картины природы в ее лучших проявлениях безопасности и изобилия (Природа-Мать), также являются характерными и логически естественными спутниками блаженного внутриутробного состояния, Из архетипических образов коллективного бессознательного, которые доступны в этом состоянии, можно выделить видения Царства Небесного, или Рая, в представлениях различных мировых культур. Архетипические описания Рая часто содержат обширные открытые пространства: небо, сияющие небесные тела - Солнце или звезды - и другие элементы и характеристики астрономического космоса. Образы Рая в различных культурах часто связаны также с прекраснейшими образами природы, с описанием красивых цветов, роскошных фруктов, экзотических птиц, со сверканием золота, серебра и драгоценных камней, струями фонтанов или потоков жизни.

Все подобные переживания имеют мистический оттенок, Наиболее же сильным выражением священного и духовного качества БПМ-1 является лереживпние космического единства, мистического единения. Для подобных переживаний характерно преодоление пространства и времени, охваченность экстатическими чувствами (апомлонический, или океакический экстаз), чувство единства всего существования, в котором отсутствуют все границы, и глубокое почтение и любовь ко всему творению.

Патологические отклонения во внутриутробной жизни ассоциируются с образами и переживаниями подводных опасностей, загрязненных потоков, озер или морей, зараженной или враждебной природы - ядовитой почвы, вулканической грязи, промышленных отходов и свалок, пустынь и пустырей. Эти образы вызваны тем, что большая часть внутриутробных отклонений связана с токсичностью плаценты или с недостаточным питанием. Более грубые нарушения - опасность выкидыша или попытка аборта - переживаются как та или иная форма универсальной угрозы или связываются с кровавыми апокалиптическими видениями конца света.

Возможно также отождествление с солдатами, подвергшимися химическому нападению, смертниками в газовых камерах, отравленными людьми или животными. Наиболее часто встречающиеся архетипические образы - различные коварные демоны, метафизические силы зла, злотворные астральные влияния в

мифологическом облачении различных культур мира. На смену мистическому растворению границ, характерному для блаженного внутриутробного существования, приходит их психотическое искажение и дезинтеграция всех знакомых и надежных структур, сопровождающаяся параноидальным страхом.

Позитивные аспекты первой перинатальной матрицы тесно связаны с воспоминаниями о симбиотическом союзе с матерью при грудном вскармливании, с позитивными СКО, с воспоминаниями о моментах расслабления, удовлетворения, безопасности, покоя ума и о наслаждении сценами природы и произведениями искусства. Подобные избирательные связи осуществляются также и с родственными позитивными трансперсональными переживаниями. Негативные аспекты БПМ-1 связываются с определенного рода негативными СКО и с соответствующими негативными трансперсональными элементами.

Что касается фрейдовских эрогенных зон, позитивные аспекты БПМ-1 связаны с биологическим и психологическим состоянием, в котором нет напряжений в какой-либо из этих областей и удовлетворены все частные влечения. Негативные аспекты БПМ-1 имеют, по-видимому, специфическое отношение к тошноте и желудочно-кишечным расстройствам. Я проиллюстрирую динамику перинатальных матриц записями своих учебных психоделических сеансов. В следующих переживаниях (доза составляла 300 микрограмм ЛСД) основное влияние оказывала БПМ-1. Мы неоднократно наблюдали подобные переживания во время сеансов холотропного дыхания. Мне захотелось свернуться калачиком. Я начал как бы уменьшаться в размерах. Я плавал в сияющей жидкости, окруженный сверкающей прозрачной вуалью. Нетрудно было узнать в этом состоянии глубокую регрессию, возвращение к состоянию плода в утробе. Тонкое, но глубокое чувство блаженства и бесконечный мир - мир, превосходящий всякое понимание, - переполняли мое существо. Странным и парадоксальным казалось то, что я становился все меньше и меньше, уменьшаясь до полного исчезновения, и вместе с тем как будто не имел границ и достигал бесконечности.

Моя фантазия игриво предложила мне идею, что я - грациозная медуза, лениво плавающая в океане, мягко колышущаяся в потоках воды. Отождествление, первоначально неуверенное, как во сне, постепенно становилось все более и более реальным. Появились примитивные, весьма убедительные филогенетические ощущения; я пережил множество странных процессов, не имеющих ничего общего с обычными человеческими ощущениями. Это постепенно стало переходить в отождествление с разного рода рыбами и'водорослями, столь же подлинное и поразительное по богатству биологических деталей.

Но одновременно со всем этим постоянно присутствовало ощущение, что я плод, плаваюший в утробе и связанный с материнским организмом через пуповину и плаценту. Я ощущал сложный и богатый обмен, происходивший между нами, частично биохимический и физиологический, частично эмоциональный и даже

телепатический. В какой-то момент мною завладела тема крови как священной жизнедающей субстанции. Я чувствовал связь с матерью через плаценту и ясно ощущал поток крови в артериях и венах, прохождение кислорода и питательных веществ и удаление продуктов метаболизма. Это перемежалось различными архетипическими и мифологическими темами, сосредоточенными вокруг значения крови и различных ее свойств. Внезапный сдвиг на более поверхностный уровень принес также другой аспект сходного переживания - подлинное отождествление с кормящимся младенцем, где священной субстанцией было молоко.

И вдруг эти позитивные переживания были прерваны волнами сильного физического и эмоционального дискомфорта и чувством непонятной таинственной угрозы. Это состояние имело определенный химический аспект - я чувствовал себя отравленным, больным, меня подташнивало. Ужасный вкус во рту чуть не довел меня до рвоты. В то же самое время я чувствовал, что мною овладели темные метафизические силы. Когда этот эпизод демонического нападения закончился и поле переживания вновь расчистилось, я вернулся к глубокому океаническому блаженству. Я подумал, что моему внутриутробному существованию, наверное, нанесло вред какое-то событие в материнском организме.

Затем океанические переживания сменились космическими. Я чувствовал себя космонавтом, плавающим в безграничном космическом океане, связанным поддерживающим жизнь шлангом с "кораблем-маткой", но одновременно с этим я оставался и зародышем, Вселенная звезд и ясно очерченный в ней Млечный путь все эти миллионы галактик давали мне чувство невероятного покоя и невозмутимости. Оно было настолько всеобъемлющим и вневременным, что события любого рода и любого масштаба казались незначительными пустяками, По мере того как сеанс подходил к концу, переживания вернулись на Землю, однако чувство вневременности продолжалось, приняв иную форму. Я стал секвойей, безучастно наблюдающей течение тысячелетий, наподобие гигантской статуи Будды, неподвластной суете и хаосу человеческой жизни с ее повторяющимися циклами смерти и рождения. Как бы для того, чтобы подчеркнуть незначимость размеров в мире сознания, переживание превратило меня в колючую конусообразную сосну в горах Сьерры, которая также живет тысячи лет.

Вернувшись к нормальному сознанию, я был полон почтения к чуду жизни и дарам природы. Я видел много образов МатериЗемли, питающей своих детей, - зеленые пастбища, поля ржи и пшеницы, фруктовые сады, плодоносную долину Нила, земной рай полинезийских островов.

ВТОРАЯ БАЗОВАЯ ПЕРИНАТАЛЬНАЯ МАТРИЦА (БПМ-II)

космическая поглощенность и отсутствие выхода Эта эмпирическая структура связана с началом биологического рождения, с его первой клинической стадией. Первоначальная гармония и равновесие существования плода здесь нарушаются сначала предупреждающими химическими сигналами, а затем

механическими сокращениями матки. Когда эта стадия полностью разворачивается, плод периодически сжимается маточными спазмами. В это время система еще полностью замкнута: шейка матки не раскрыта, выход недоступен. Поскольку артерии, снабжающие плаценту, сложным образом пронизывают мышцы матки, каждое ее сокращение ограничивает приток крови, а значит, кислорода, питания и тепла для зародыша. Конкретные воспоминания об угрозе, которую представляет собой для плода начало родов, получают свое символическое соответствие в образах космического поглощения. Это всеобъемлющее чувство возрастающей тревоги и ощущение надвигающейся опасности для жизни. Источник этой опасности определить невозможно, так что восприятие мира становится параноидальным. Это может выразиться в убедительном переживании отравленности, подверженности влиянию гипноза или дьявольских козней, охваченности демоническими силами или в представлениях о нападении инопланетян. Для этой ситуации характерно видение спирали, воронки или водоворота, неумолимо засасывающих человека в свой щих ничего общего с обычными человеческими ощущениями. Это постепенно стало переходить в отождествление с разного рода рыбами и'водорослями, столь же подлинное и поразительное по богатству биологических деталей.

Но одновременно со всем этим постоянно присутствовало ощущение, что я плод, плавающий в утробе и связанный с материнским организмом через пуповину и плаценту. Я ощущал сложный и богатый обмен, происходивший между нами, частично биохимический и физиологический, частично эмоциональный и даже телепатический. В какой-то момент мною завладела тема крови как священной жизнедающей субстанции. Я чувствовал связь с матерью через плаценту и ясно ощущал поток крови в артериях и венах, прохождение кислорода и питательных веществ и удаление продуктов метаболизма. Это перемежалось различными архетипическими и мифологическими темами, сосредоточенными вокруг значения крови и различных ее свойств. Внезапный сдвиг на более поверхностный уровень принес также другой аспект сходного переживания - подлинное отождествление с кормящимся младенцем, где священной субстанцией было молоко.

Я цдруг эти позитивные переживания были прерваны волнами сильного физического и эмоционального дискомфорта и чувством непонятной таинственной угрозы. Это состояние имело определенный химический аспект - я чувствовал себя отравленным, больным, меня подташнивало. Ужасный вкус во рту чуть не довел меня до рвоты. В то же самое время я чувствовал, что мною овладели темные метафизические силы. Когда этот эпизод демонического нападения закончился и поле переживания вновь расчистилось, я вернулся к глубокому океаническому блаженству. Я подумал, что моему внутриутробному существованию, наверное, нанесло вред какое-то событие в материнском организме.

Затем океанические переживания сменились космическими. Я чувствовал себя космонавтом, плавающим в безграничном космическом океане, связанным

поддерживающим жизнь шлангом с "кораблем-маткой", но одновременно с этим я оставался и зародышем. Вселенная звезд и ясно очерченный в ней Млечный путь все эти миллионы галактик давали мне чувство невероятного покоя и невозмутимости. Оно было настолько всеобъемлющим и вневременным, что события любого рода и любого масштаба казались незначительными пустяками.

По мере того как сеанс подходил к концу, переживания вернулись на Землю, однако чувство вневременности продолжалось, приняв иную форму. Я стал секвойей, безучастно наблюдающей течение тысячелетий, наподобие гигантской статуи Будды, неподвластной суете и хаосу человеческой жизни с ее повторяющицентр, переживание поглощения ужасным чудовищем - гигантским драконом, левиафаном, питоном, крокодилом или китом, нападения чудовищного осьминога или тарантула. Менее драматический вариант того же переживания - спуск в опасное подземелье, царство мертвых, систему темных подземных пещер или таинственный лабиринт. Соответствующая мифологическая тематика - начало путешествия героя, падение ангелов или потерянный рай.

Некоторые из этих образов могут показаться странными аналитическому уму, однако они соответствуют логике глубинных переживаний. Так, водоворот представляет собой серьезную опасность для организма, свободно плывущего в водной среде, и вынуждает его к опасному целенаправленному движению. Равным образом и поглощение превращает свободу в опасное для жизни ограничение, что как раз и похоже на положение плода, зажатого в открывающемся родовом канале. Спрут охватывает, сковывает организм и угрожает ему. Паук ловит в свою паутину и обездвиживает насекомых, которые до того свободно порхали в неограниченном воздушном пространстве.

Символическое выражение полностью развернутой первой клинической стадии родов - это переживание отсутствия выхода или ада. Это чувство втянутости, всосанности, пойманности в клаустрофобический, кошмарный мир, переживание невероятных душевных и телесных мученйй. Ситуация, как правило, невыносима и представляется бесконечной и безнадежной. Человек теряет ощуШение линейного времени и не видит ни конца этой пытке, ни какого-либо способа избежать ее. Это может выразиться в эмпирическом отождествлении с узниками подземелий или концентрационных лагерей, обитателями психиатрических лечебниц, грешниками в аду или с архетипическими фигурами, символизирующими вечное проклятие, - такими, как Вечный жид Агасфер, Летучий голландец, Сизиф, Тантал или Прометей. Часто встречаются также образы людей или животных, одиноко умирающих от голода или от невыносимых природных условий в пустынях, в снегах Сибири или в арктических льдах. Логика этих тем отображает тот факт, что сокращения матки лищают плод притока крови к плаценте, то есть не только значимой связи с миром и человеческого контакта, но также и источников питания и тепла.

Находясь под влиянием этой матрицы, человек перестает воспринимать позитивные возможности в мире и в своей жизни. Эти состояния сознания обычно сопровождаются мучительными чувствами одиночества, беспомощности, безнадежности, униженности, неадекватности, экзистенциального отчаяния и вины. Сквозь призму этих переживаний человеческая жизнь кажется бессмысленным театром абсурда, карточным фарсом, механической толчеей роботов или жестоким цирковым представлением.

БПМ-II привлекает к себе соответствующие СКО, представляющие человека как пассивную и беспомощную жертву превосходящей деструктивной силы, не имеюшую шансов на спасение. Она также связана с трансперсональными темами сходного характера.

Что касается фрейдовских эрогенных зон, эта матрица, повидимому, связана с состояниями неприятных напряжений, боли и фрустрации. На оральном уровне это голод, жажда, тошнота и болезненные раздражения рта; на анальном уровне задержка кала, на уретральном - задержка мочи. Соответствующие ощущения на генитальном уровне - сексуальная фрустрация, а также боль, испытываемая женшиной на первой стадии родов.

Следующий отчет о моем психоделическом сеансе при дозе 300 микрограмм ЛСД - типичная иллюстрация переживаний под преимущественным влиянием БПМ-II (эта часть отчета выделена прямыми скобками) с несколькими начальными темами, связывающими перинатальный уровень с биографическим, и с элементами бПМ-IV в конечной фазе.

Примерно через 40 минут после приема препарата я почувст вовал, что быстро регрессирую в беззаботный мир удовлетворен ного ребенка. Физические ощущения, эмоции и восприятия ста ли крайне примитивными и подлинно младенческими; они были связаны с непроизвольными сосательными движениями губ, силь ным слюноотделением и периодически появлявшейся отрыжкой.

Время от времени это прерывалось различными эпизодами лихорадочной, насыщенной событиями жизни обычного взрослого человека, полной напряжений, конфликтов и боли. Сравнивая их с райским состоянием младенца, я вдруг понял, что всем нам свойственно глубокое стремление вернуться к этому безмятежному младенческому состоянию. Появился образ Папы Римского с усыпанным драгоценными камнями крестом; на руке его блестело искусно украшенное кольцо с геммой; толпы народа смотрели на него снизу с огромной надеждой. За этим последовало видение бесчисленных тысяч мусульман вокруг Каабы в Мекке с тем же выражением глубочайшей веры. Затем появились какие-то толпы с красными знаменами, глядящие вверх на гигантские изображения коммунистических вождей во время парада на Красной площади, и миллионы китайцев - последователей Председателя Мао. Я ясно чувствовал, что сила, стоящая за этими великими

религиями и политическими системами, - это потребность вновь испытать состояние полноты и удовлетворения, переживаемое в раннем младенчестве.

[По мере нарастания действия препарата я внезапно ощутил приступ панической тревоги. Все потемнело и стало угрожающе надвигаться на меня, мир как бы замкнулся. Образы повседневных невзгод, которые раньше появлялись в качестве контраста к младенческой безмятежности, теперь неумолимо овладели мною, Я почувствовал полную бессмысленность человеческого существования, наполненного страданием от рождения до смерти. Мне стало понятно, что хотели сказать философы-экзистенциалисты и авторы театра абсурда. ОНИ ЗНАЛИ: наша жизнь - чудовищный фарс, жестокая шутка, сыгранная с человечеством.

Мы рождены в страдании, страдаем в течение всей своей жизни и в страдании умираем. Я прочувствовал одновременно боль рождения и агонию умирания, они неразделимо смещались во мне. Это привело к поистине ужасному открытию: человеческая жизнь кончается тем же переживанием, с которого она началась. Все остальное - лишь вопрос времени, "ожидание Годо"! Не это ли так ясно понял Будда?

Мне казалось важным найти в жизни хоть какой-то смысл, чтобы противопоставить его опустошающим прозрениям; должно же быть что-то осмысленное! Но опыт безжалостно и методично разрушал все мои попытки. Каждый образ, который мне удавалось создать, чтобы показать осмысленность человеческой жизни, немедленно подвергался отрицанию или осмеянию. Не долго продержался древнегреческий идеал блестящего ума и прекрасного тела. Физические достижения наиболее энергичнык и упорных "бодибилдеров" кончались старческим маразмом, и тела их разрушались, как и тела всех прочих. Знания, собранные в течение многих тысяч часов упорных занятий, чзстично забывались, частично становились жертвой органического старения мозга. Я видел людей, известных своими великими интеллектуальными достижениями, с трудом справлявшихся в старости с самыми обьщенными делами. А смерть тела и ума приносила окончательное разрушение всех знаний, накопленных за долгую жизнь. Но может быть спасение в детях? Не являются ли они благородной, высокой целью? Однако образы симпатичных улыбающихся малышей сменялись сценами их взросления. Они старели и в конце концов тоже умирали. Невозможно найти смысл собственной жизни в продлении рода, если жизнь потомков так же бессмысленна, как и твоя собственная.

Образы абсурдности и бессмысленности человеческой жизни становились невыносимыми. Мир был полон боли, страдания и смерти. Либо я почему-то был невосприимчив к позитивным аспектам существования, либо их просто-напросто не было. Существовали лишь неизлечимые болезни, к которым принадлежала и сама жизнь, существовало нездоровье, всякого рода жестокость,насилие, преступления, войны, революции, тюрьмы и концентрационные лагеря. Как же я не видел всего этого раньше? Чтобы находить в жизни что-нибудь хорошее, нужно носить розовые

очки и постоянно обманывать себя. Мои розовые очки, по-видимому, разбились, и я никогда не смогу дурачить себя, как раньше.

Я чувствовал себя пойманным в круг невыносимого эмоционального и физического страдания, которое будет длиться вечно. Из этого кошмарного мира не было выхода. Даже смерть - пришедшая сама по себе или вызванная самоубийством - не казалась спасением. ЭТО БЫЛ АД! Несколько раз переживания действительно принимали форму аркетипических инфернальных ландшафтов. Но постепенно я почувствовал, что в этой мрачной философской перспективе есть измерение, которого я раньше не замечал. Я всем телом ощутил механическое сдавливание и сжатие, максимум давления приходился на лоб. Я понял, что все это как-то связано с переживанием воспоминаний о моем биологическом рождении; о мучительном опыте сдавленности в родовом канале.

Если так, то, может быть, ситуация только казалась безнщежной: такой она представлялась борющемуся младенцу. Может быть, выход был, и задача состояла в том, чтобы завершить переживание своего рождения опытом появления в мир. Однако в течение длительного, как вечность, времени я не был уверен, что мне удастся пережить это завершение, потому что для этого нужно было найти смысл жизни, а как раз зто было мне недоступно. Если это было условием освобождения, надежда была невелика.

Внезапно, без всякого предупреждения, давление исчезло, как по волшебству, и я был освобожден из объятий родового канала. Я был переполнен светом и неописуемой радостью, я переживал новую связь с миром и с потоком жизни. Все казалось свежим и сияло красками, как на лучших картинах Ван Гога. Я чувствовал здоровый аппетит; стакан молока, простой сэндвич и несколько фруктов имели вкус нектара и амброзии олимпийских богов.

Позже я смог пересмотреть в уме свои переживания и сформулировать для себя полученный урок. Глубокие религиозные и утопические стремления людей отражают не только потребность в простом счастье внутриутробного существования, как мне показалось в начале сеанса, но также и жажду избавиться от кошмарных воспоминаний о травме рождения, обретя свободу появившегося на свет младенца. Но и это только поверхность: за всеми биологически детерминированными потребностями лежит подлинное стремление к трансценденции, которое не может быть описано никакой простой формулой естественных наук.

Я понял, что неполнота человеческой жизни объясняется тем, что мы не справились с травмой рождения и страхом смерти. Мы родились только анатомически, но не завершили и не интегрировали этот процесс психологически. Вопросы о смысле жизни симптоматичны для этой ситуации. Поскольку жизнь циклична и включает в себя смерть, невозможно найти ее смысл посредством разума и логики. Нужно настроиться на поток жизненной энергии и наслаждаться собственным существованием тогда ценность жизни самоочевидна. После этого

переживания я чувствовал себя спортсменом, радостно скользящцм на дощечке по волнам жизни.

ТРЕТЬЯ БАЗОВАЯ ПЕРИНАТАЛЬНАЯ МАТРИЦА (БПМ-III)

борьба смерти и возрождения Многие важные аспекты этой матрицы обьясняются ее связью со второй клинической стадией родов, когда продолжаются сокращения матки, но, в отличие от предыдущей стадии, шейка матки раскрыта, что позволяет плоду постепенно продвигаться по родовому каналу. Это чудовищкая борьба за выживание, в которой младенец подвергается сокрушительному механическому давлению, испытывает недостаток кислорода и удушье. Я уже отмечал, что по анатомическим причинам каждое сокращение матки ограничивает приток крови к плоду, и ограничение его на этой стадии родов усугубляется многими осложнениями. Пуповина может оказаться зажатой между головой и тазовым отверстием или захлестнуться вокруг шеи. Если пуповина коротка анатомически или укорочена петлями, образовавшимися вокруг различных частей тела младенца, она может при натяжении оторвать плаценту от стенки матки. Это прерывает связь с материнским организмом и может привести к опасному удушью. На конечной стадии родов младенец может оказаться в непосредственном контакте с различными биологическими материалами - околойлодной жидкостью, кровью, слизью, мочой и даже калом.

В регрессивных терапевтических переживаниях сложный и разветвленный паттерн БПМ-III принимает форму решительной борьбы смерюи и возрождения. Кроме реалистического воспроизведения различных аспектов борьбы в родовом канале, он включает широкий спектр архетипических и других трансперсональных феноменов, появляющихся в виде типичных групп и последовательностей. Самые важные из них элементы титанической борьбы, садомазохистские переживания, сильное сексуальное возбуждение, демонические эпизоды, скатологические переживания и встреча с огнем. Все эти аспекты и стороны БПМ-III в силу глубокой эмпирической логики могут быть связаны с различными анатомическими, физиологическими и эмоциональными характеристиками соответствуюших стадий родов.

Терапевтический аспект объясняется чудовищностью сил, действующих на этой стадии родов. Нежная головка младенца втискивается в узкую тазовую полость сокращениями матки с силой от пятидесяти до ста фунтов. Регрессивно воспроизводя этот аспект БПМ-III, человек сталкивается с сокрушительными потоками энергии, усиливающейся до взрывоподобного извержения. Часто это переживается как отождествление с неистовыми силами природы - вулканами, электромагнитными бурями, землетрясениями, волнами прилива или ураганами. Это могут быть также сцены войн или революций, огромные энергии, технологические объекты высокой мощности - термоядерные реакторы, атомные бомбы, танки, космические корабли, ракеты, лазеры и т.п.

В более мягкой форме это может быть участием в опасных приключениях - охоте или схватке с дикими животными, боях гладиаторов, увлекательных исследованиях, освоении новых земель. Соответствующие архетипические и мифологические образы - Страшный Суд, Чистилище, необыковенные подвиги мифологических героев, битвы космического размаха между силами света и тьмы, богами и титанами.

Агрессивные и садомазохистские аслекты этой матрицы отображают одновременно деструктивные силы, действию которых плод подвергается в родовом канале, и его яростную биологическую реакцию на удушье, боль и тревогу. Таким образом, садизм и мазохизм, будучи двумя аспектами одного и того же эмпирического процесса, двумя сторонами одной монеты, образуют логическое единство - садомазохизм. В этом контексте часто появляются сцены кровавых жертвоприношений, самопожертвования, насилия над собой и другими, пыток, казней, поединков, бокса, вольной борьбы, садомазохистские сцены и сцены изнасилования.

Появление в процессе смерти и возрождения сексуального компонента не столь логически понятно. Его можно объяснить тем, что некий механизм в психике переводит нечеловеческое страдание и удушье в странного рода сексуальное возбуждение и в некоторых случаях - в экстатический восторг, Примерами этого явления изобилует история религиозных сект. Их можно найти в воспоминаниях о концентрационных лагерях и в свидетельствах "Эмнисти Интернейшнл".

Переживания, принадлежащие к этой категории, характеризуются необыкновенной интенсивностью сексуального влечения, его механичностью, неизбирательностью, часто порнографической или извращенной природой. Неизбежная на этом уровне связь сексуальности с опасностью, смертъю, тревогой, агрессией, саморазрушительными импульсами, физической болью и контактом с различными биологическими материалами (кровью, слизью, калом, мочой) создает естественную основу для появления большинства известных форм сексуальных расстройств, отклонений и извращений. Связь между сексуальным оргазмом и оргазмом рождения дает возможность добавить к фрейдовскому анализу, основанному на поверхностном сексуальном и биографическом материале, более глубокое и значимое перинатальное измерение. Следствие этих взаимосвязей в отношении различных форм сексуальной патологии детально рассмотрены в моей книге "За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии" (Grof, 1985).

Элементы демонизма могут на этой стадии представлять особую трудность как для пациента, так и для терапевта или помощника.

Жуткая сверхъестественная природа подобных переживаний часто вызывает нежелание иметь с ними дело. В этом контексте чаще всего появляются сцены шабаша ведьм (Вальпургиева ночь), сатанинских оргий, черных месс или искушения.

Эти темы связываются с данной стадией родов причудливой амальгамой смерти, извращенной сексуальности, страха, агрессии, скатологии и искаженного духовного порыва.

Скатологический аспект процесса смерти и возрождения имеет своим естественным биологическим основанием тот факт, что на последней стадии родов плод может войти в близкое соприкосновение с фекалиями и другими биологическими продуктами. Однако переживания здесь намного превосходят то, что новор.ожденный мог остро пережить во время родов. Пациент может почувствовать себя копающимся в отбросах, ползущим через канализационную трубу, валяющимся в луже нечистот, пьющим кровь или мочу, отвратительно гниющим и разлагающимся. Это непосредственный контакт и потрясающая встреча с самыми худшими аспектами биологического существования.

Элемент огня проявляется либо в своей обычной форме (как наблюдение сцен сожжения или отождествление с жертвой), либо в архетипической форме очищающего огня (пирокатарсис), который разрушает все испорченное в человеке, готовя его к духовному возрождению. Это самый труднопостижимый аспект символизма рождения. Соответствующим ему биологическим компонентом может быть, наверное, кульминационная сверхстимуляция новорожденного беспорядочной "пальбой" периферических нейронов. Интересно, что аналогичный опыт выпадает на долю роженицы, у которой на этой стадии часто возникает ощущение, что ее влагалище в огне.

Религиозный и мифологический символизм этой матрицы тяготеет к темам жертвоприношения и самопожертвования, Часто встречаются сцены ритуалов жертвоприношений из доколумбовой Америки, видения распятия и отождествление себя с Христом, переживание связи с божествами, символизирую-щими смерть и возрождение - Осирисом, Дионисом, Атисом, Адонисом, Персефоной, Орфеем, Вотаном, поклонение ужасным богиням Кали, Коатликуэ или Рангде. Сексуальные мотивы представлены эпизодами фаллических поклонений, храмовой проституции, ритуалов плодородия, ритуального изнасилования,. различными ритуальными церемониями первобытных племен, включающих чувственные ритмические танцы. Классическим символом перехода от БПМ-III к БПМ-IV является легендарная птица Феникс, умирающая в огне и возрождающаяся из пепла.

Несколько важных характеристик отличает эти переживания от описанного ранее состояния безысходности. Здесь ситуация не кажется безнадежной, и переживающий ее человек не беспомощен. Он принимает активное участие в происходящем и чувствует, что страдание имеет определенную направленность и цель. В религиозном смысле эта ситуация больше похожа на Чистилище, чем на Ад.

Кроме того, роль человека здесь не сводится исключительно к страданиям беспомощной жертвы. Он - активный наблюдатель и способен одновременно отождествлять себя с той и с другой стороной до такой степени, что иногда трудно

бывает понять, агрессор он или жертва. В то время как безвыходная ситуация предполагает только страдания, переживание борьбы смерти-возрождения представляет собой границу между агонией и экстазом и слияние того и другого. Этот тип переживаний можно назвать дионисийским, или вулканическим экстазом, в отличие от аполлонического, или океанического экстаза космического единства, связанного с первой перинаталъной матрицей.

Специфические характеристики переживаний связывают БПМ-III с СКО, сформировавшимися из воспоминаний о ярких, рискованных чувственных и сексуальных переживаниях - автомобильных гонках, спуске на парашюте, увлекательных, но опасных приключениях, борьбе, боксе, драках, битвах, изнасиловании и сексуальных оргиях, об увеселительных аттракционах. Особая группа воспоминаний, связанных с БПМ-III, - это близкий контакт с биологическими продуктами, включая недержание мочи и кала, обучение туалету, видение вытекающей крови и расчленения тела на войне или при несчастном случае. Воспоминания о пожарах часто появляются в момент перехода от БПМ-III к БПМ-IV.

Что касается фрейдовских эрогенных зон, то эта матрица связана с теми физиологическими отправлениями, которые приносят внезапное облегчение и релаксацию после длительного напряжения. На оральном уровне это жевание и глотание пищи или, наоборот, рвота; на анальном и уретральном - дефекация и мочеиспускание; на генитальном - восхождение к оргазму, а также ощущения роженицы на второй стадии родов.

Для иллюстрации феноменологии БПМ-III я использую запись своего сеанса с высокой (300 микрограмм) дозой ЛСД. Третья матрица доминировала в первые несколько часов сеанса. Продолжение этого сеанса будет описано в следующем разделе. Сеанс начался невероятным всплеском инстинктивных сил. Волны оргиастических сексуальных чувств перемежались с агрессивными всплесками необычной силы. Стальная ловушка угрожала задушить меня, но волны жизненной энергии гальванизировали и продвигали меня вперед. Вспышки красного цвета разных оттенков, исполненные потустороннего ужаса, наводили на мысль о власти крови, таин"твенным образом объединяющей человечество через мглу веков. Я чувствовал себя связанным с метафизическим измерением жестокости разного рода - пыток, изнасилований и убийств, но также и с тайной менструального цикла, зачатия, рождения, смерти, кровного наследования и священных уз братства, истинной дружбы и верности. За всем этим стояло глубокое отождествление с борьбой младенца за освобождение из объятий родового канала. Я чувствовал соприкосновение со странной силой, связывающей мать и ребенка узами жизни и смерти. Инстинктивно, животом, я ощущал как симбиотический аспект этого отношения, так и его ограничивающую сторону, лишающую меня свободы и независимости. Я отметил странную "утробнуюэ связь между поколениями женщин - бабушки, матери и дочери, - глубокую мистерию жизни, из которой мужчины были

исключены, Сохраняя этот же фон, я отождествился с людьми, объединенными высшей целью, - революционерами и патриотами всех времен, боровшимися за свободу против любых форм угнетения. В какой-то момент я отождествился с Лениным, глубоко прочувствовал его бескомпромиссную жажду освобождения масс от угнетения и огонь революции, горевший в его сердце. Братство! Равенство! Свобода! Образы Французской революции, открывающихся ворот Бастилии проносились в моем уме вместе с соответствующими сценами из бетховенского "Фиделио". Я был тронут до слез и чувствовал глубокое отождествление с борцами за свободу всех времен и народов. Ко второй половине сеанса содержание переживаний сместилось в сторону секса и жестокости. Яркие образы изнасилований, садомазохистские сцены, сцены проституции и т. п. наполняли мое сознание. Глубоко отождествляясь с участниками этих представлений, сопровождаемых криками, я одновременно оставался сторонним наблюдателем. Затем образные видения, частично превращаясь в арабески, создали вокруг меня непередаваемо соблазнительную атмосферу гарема, Шахерезады, "Тысячи и одной ночи". Постепенно к этому добавился сильный духовный элемент, и я почувствовал себя участником многочисленных африканских церемоний, вавилонской храмовой проституции, древних ритуалов плодородия, ритуальных оргий с групповым сексом где-то в Новой Гвинее или Австралии.

Затем без всякого предупреждения наступил новый сдвиг. Я почувствовал себя в неописуемо мерзкой грязи, тонущим в своего рода архетипической выгребной яме, содержащей отбросы всех времен. Ужасное зловоние пропитало меня насквозь, мой рот был полон экскрементов, которые не давали мне вдохнуть. Я находился в запутанном лабиринте канализационных систем всего мира, я знал каждый люк и каждую канализационную трубу в любом городе. Я пережил столкновение с худшими сторонами биологической жизни - экскрементами, отбросами, гноем, разложением.

Среди всего этого эстетического ужаса мне пришла в голову мысль: мои переживания - это типичная реакция взрослого человека. Ребенок или собака чувствовали бы себя иначе. И есть множество форм жизни бактерии, черви, личинки, - для которых эта среда была бы совершенно удовлетворительной. Я попытался настроиться на такое восприятие и постепенно смог получить даже странное удовольствие от того, где я находился. (См. продолжение в следующем разделе.)
ЧЕТВЕРАЯ БАЗОВАЯ ПЕРИНАТАЛЬНАЯ МАТРИЦА (БПМ-IV)

переживание смерти и возрождения Эта перинатальная матрица по смыслу связана с третьей клинической стадией родов, с непосредственным рождением ребенка. На этой - последней - стадии мучительный процесс борьбы за рождение подходит к концу. Продвижение по родовому каналу достигает кульминации, и за пиком боли, напряжения и сексуального возбуждения следует внезапное облегчение и релаксация. Ребенок родился и после долгого периода темноты впервые сталкивается с ярким светом дня (или операционной). После отсечения пуповины

прекращается телесная связь с матерью, и ребенок вступает в новое существование как анатомически независимый индивид.

Как и в других матрицах, некоторые относящиеся к этой стадии переживания представляют точную имитацию реальных биологических событий, произошедших при рождении, и специальных акушерских приемов. Даже люди, ничего не знавшие об обстоятельствах своего рождения, могут вспомнить до мельчайших деталей свое положение в родовом канале, обстоятельства самих родов, применявшуюся анестезию, акушерские вмешательства и то, что делали с ними непосредственно после рождения.

Символическим выражением последней стадии родов является опыт смерти-возрождения. В нем представлено окончание и разрешение борьбы смерти-возрождения. Парадоксально, что, находясь буквалъно на пороге освобождения, человек ощущает приближение чудовищной катастрофы. Часто этим объясняется отчаянное и непреклонное стремление остановить процесс. Если же переживания продолжаются, переход от БПМ-III к БПМ-IV влечет за собой чувство полного уничтожения, аннигиляции на всех мыслимых уровнях - физической гибели, эмоционального краха, интеллектуального поражения, окончательного морального и вечного проклятия трансцендентальных масштабов. Такой опыт "гибели Эгоэ заключается, судя по всему, в мгновенном, безжалостном уничтожении всех прежних опорных точек в жизни человека. Смерть Эго и возрождение - не одноразовое переживание. В глубоком систематическом самоисследовании оно многократно возвращается в различных аспектах и масштабах, пока процесс не завершается Под влиянием фрейдовского психоанализа понятие "эго" связывается со способностью приспосабливаться к реальности и адекватно функционировать в повседневной жизни. При таком подходе смерть Эго представляется человеку чем-то ужасным. Реально же в этом процессе умирает параноидальное отношение к миру, отображающее негативные переживания младенца во время родов и в последующие периоды жизни. Это чувство общей неадекватности, необходимости быть готовым к любой опасности, обязательное стремление все контролировать и за все отвечать, что-то доказывать себе и другим и прочие аналогичные установки.

В конечной и наиболее полной форме смерть "эго" означает безвозвратный отказ от философского отождествления себя с тем, что Алан Уотс называл "эго, облаченным в кожу". Если переживания хорошо интегрированы, это приводит не только к возрастанию способности наслаждаться существованием, но также и к совершенствованию функционирования в мире. За опытом полной аннигиляции и "попадания на самое дно космоса", характеризующим смерть "эго", немедленно следует видение ослепительно белого или золотого света сверхъестественной яркости и красоты. Его можно сопоставить с изумительными явлениями архетипических божественных существ, радугой или замысловатым узором павлиньего хвоста. Человек испытывает глубокое чувство духовного освобождения,

спасения и искупления грехов. Он, как правило, чувствует себя свободным от тревоги, депрессии и чувства вины, очищенным и ничем не обремененным. Это сопровождается потоком положительных эмоций в отношении самого себя, других людей или существования вообще. Мир кажется прекрасным и безопасным местом, а интерес к жизни явно возрастает.

Следует однако подчеркнуть, что это описание соответствует ситуации нормальных родов. Длительные, изнуряющие роды, использование хирургических щипцов, применение общей анестезии и другие осложнения и вмешательства вносят специфические искажения в феноменологию этой матрицы Символизм опыта смерти-возрождения может быть извлечен из многих областей коллективного бессознательного, так как любая значительная культура обладает соответствующими мифологическими формами для этого явления. Смерть "эго " может символически связываться с различными божествамиразрушителями - Шивой, Уицилопочтли, Молохом, Кали, Коатликуэ - или выражаться отождествлением с Христом, Осирисом, Адонисом, Дионисом или другими жертвенными мифологическими персонажами. Богоявление может выражаться как абстрактным сияющим светом, так и более или менее персонифицированными представлениями из различных религий. Столь же обычен опыт встречи и единения с Великой Nazep bI0-богиней, представленной в образах Девы Марии, Исиды, Лакшми, Парвати, Геры или Кибелы, Среди соответствующих биографических элементов - воспоминания о личных успехах и завершении опасных ситуаций, об окончании войн и революций, о выживании после несчастного случая или выздоровлении после тяжелой болезни. Что касается фрей.довских эрогенных зон, БПМ-IV на всех уровнях развития либидо связана с состоянием удовлетворения, которое наступает сразу же после активности, облегчающей неприятное напряжение, - после утоления голода, рвоты, дефекации, уринации, оргазма и деторождения.

Далее следует продолжение моего ЛСД-сеанса, начало которого было описано ранее, в разделе о БПМ-III. Здесь отражен переход от БПМ-III к БПМ-IV и затем развертываются специфические эмпирические элементы, принадлежащие четвертой матрице. Я был вполне доволен собой, выполнив нелегкую задачу принять те аспекты моей биологической природы, которые в нашей культуре считаются отвратительными. Однако худшее было еще впереди. Совершенно внезапно я как бы стал терять всякую связь с реальностью, как будто у меня из-под ног вытянули некий воображаемый коврик. Все рушилось, весь мой мир разлетался на куски. Как будто бы проткнули чудовищный метафизический нарыв моего существования; гигантский пузырь нелепого самообмана разорвался и выявил ложь моей жизни. Все, во что я когда-либо верил, к чему стремился, все, что придавало моей жизни смысл, внезапно оказалось совершенной ложью. Все это были бессодержательные уловки, и я напрасно пытался залатать таким образом невыносимую реальность существования. Истина сдула все эти уловки как пушинки одуванчика, и остался лишь обнаженный, бессмысленный хаос экзистенциальной пустоты. В немыслимом ужасе я увидел

гигантскую фигуру божества, угрожающе нависающего надо мной. Каким-то образом инстинктивно я узнал, что это индуистский бог Шива в своем деструктивном аспекте. Я почувствовал громоподобный удар его огромной ноги, которая сокрушила меня, размазала в ничто, как ничтожный кусок грязи по дну космоса. В следующий момент я уже предстоял перед гигантской фигурой темной богини, в которой я узнал индийскую богиню Кали. Непреодолимая сила повернула меня лицом к ее широко раскрытой вагине, полной то ли менструальной крови, то ли отвратительной послеродовой жижи. Я почувствовал, что от меня требуется абсолютное подчинение силам существования и женскому принципу, представленному богиней. Мне не оставалось ничего другого, как целовать и лизать ее вульву в полной покорности и униженности. В это мгновение (с которым для меня навсегда ушли какие-либо представлении о мужском превосходстве), я проникся воспоминанием о моменте моего биологического рождения, когда голова, вышедшая из родового канала, близко соприкасалась с кровоточащей вагиной матери.

Я был затоплен божественным светом сверхъестественной яркости и красоты, лучи которого рассыпались на тысячи изысканных павлиньих перьев. Из этого сияющего золотого света появилась фигура Великой Матери-богини, воплощаюшей любовь и защиту всех времен. Она потянула ко мне свои руки и облекла меня своей сущностью. Я растворился в невероятном энергетическом поле, чувствуя себя очищенным, исцеленным и накормленным. Сквозь меня в изобилии текла некая амброзия, архетипическая смесь меда с молоком.

Затем фигура богини постепенно исчезла, поглощенная еще более сияющим светом. Он был абстрактным, но обладал некими личными характеристиками и излучал бесконечную разумность. Мне стало ясно, что я переживаю растворение в Универсальной Самости, Браме, о котором я читал в книгах по индийской философии. Переживание длилось около десяти минут по часам, но само оно превосходило любые представления о времени и казалось вечностью. Поток целительной и питательной энергии и видение золотого сияния с оттенком павлиньих перьев продолжалось всю ночь, а чувство благополучия оставалось со мной много дней. Воспоминание об этом переживании оставалось для меня живым в течение многих лет и глубоко изменило все мои представления о жизни. Мне хотелось бы закончить эту главу о перинатальной динамике отчетом о сеансе холотропного дыхания Альберта, клинического психолога, участника одного из наших пятидневных семинаров. В начале семинара он рассказывал в группе, что считает себя человеком энергичным, трудягой, любит сложные задачи и борьбу. Сеанс Альберта закончился глубоким чувством расслабления и релаксации. Его отчет - хороший пример мощных переживаний рождения, которые своей простой силой и связанностью с повседневной жизнью переубедили умного, скептически настроенного и хорошо обученного интеллектуала, Он содержит поразительно точные детали.

В начале я отождествился с чешуйчатым червеобразным животным и отдался соответствующим движениям. Я без конца поворачивался спиралеобразно со спины на живот и обратно. Внезапно я почувствовал прикосновение к ногам, которое показалось мне беспокоящим. Я начал сражаться с ним, сначала потихоньку, потом с все возрастающей силой и решительностью. Постепенно это дошло до того, что я был уверен, что сражаюсь за свою жизнь.

Позже я обнаружил, что меня держат пять человек, поскольку я буйствую, наскакивая на других людей. У меня возникла мысль, что я никогда не сдамся, даже если весь мир будет против меня. Используя различные приемы и всю свою силу, громко крича, я боролся с собственной беспомощностью и наседающими врагами.

Когда меня удалось уложить, Стэн продолжал повторять мне, что он и другие вокруг меня - не враги, что они помогают мне справиться с этим переживанием. Через некоторое время я смог отождествить эту борьбу с повторным переживанием своего рождения. Должен сказать, что чувство беспомощности продолжало вызывать во мне мощное сопротивление, а не покорность. Так же я чувствую себя в повседневой жизни.

Мои сильные движения и громкие крики достигли кульминации и начали утихать, я перешел в стадию релаксации. В этот момент я решил сесть. Когда Стэн сказал мне, что еще рано, у меня внезапно мелькнула мысль: "Я родился раньше времени!" Я снова лег, накрылся и почувствовал, что могу возместить себе то время, которое я когда-то не провел в утробе. Зто было прекрасно; я почувствовал себя счастливым и смог внутренне расслабиться.

Внезапно я почувствовал силькый и всеохваиывающий запах свежевыделпнной кожи; я чувсшвовал его снова и снова, и эио было очень и очень лрияшно. Я находился в состоянии крайней релаксации, незнакомом мне в обычной жизни. Сильный запах кожи был наиболее примечательной особенностью моего переживания. Это показалось мне загадочным, я не знал, что с этим делать. Позже во время обсуждения я спросил Стэна, что это может быть. Он сказал, что кожи и кожевенный запах вряд ли принадлежат к архетипическим особенностям рождения и что, возможно, это как-то связано с реальными обстоятельствами моего появления на свет.

Позже я выяснил, что моя мать работала на кожевенной фабрике и что в день моего рождения она оставалась на работе допоздна, занимаясь шитьем кожаных шортов, держа материал на коленях. Она не думала, что роды могут начаться в этот день, и даже когда отошла околоплодная жидкость не поняла, в чем дело. Мое раннее младенчество также связано с запахом свежей кожи, поскольку мать продолжала шить кожаные шорты как только пришла в себя после родов.

Я убежден, что пережил вновь опыт своего рождения и что запах выделанной кожи также в каком-то смысле является подлинным воспоминанием.

Животных, населяющих эти отдаленные районы ума, совершенно не может быть, как жирафа или утконоса. Тем не менее они существуют и являются наблюдаемыми фактами, так что если мы честно пытаемся понять мир, в котором живем, мы не можем их игнорировать.

Олдос Хаксли, "Рай и ад"

Эмпирическое переживание смерти и возрождения, как правило, открывает доступ к области человеческой психики, лежащей за пределами биографии, которую лучше всего назвать тринсперсональной. Можно сказать, что перинатальный уровень бессознательного представляет собой как бы интерфейс между биографической и трансперсональной областями, или между индивидуальным и коллективным бессознательным. В большинстве случаев трансперсональным переживаниям предшествует драматическая встреча с рождением и смертью, Однако это не строго обязательно: непосредственное соприкосновение с трансперсональными элементами и темами эмпирически возможно и без прохождения перинатального уровня. Общим знаменателем богатой и разветвленной группы трансперсональных феноменов является переход сознания за обычные границы Эго и преодоление ограничений времени и пространства. В обычном. или "нормальном", состоянии сознания мы полагаем себя существующими в границах своего физического тела (своего образа тела); наше восприятие окружающего ограничено возможностями органов чувств. Как внутренние, так и внешние восприятия (интеро- и экстероцепция) осуществляются в пределах обычных пространственных и временных границ, В обычных обстоятельствах мы можем пережить живо и с помощью всех органов чувств только те события, которые происходят в данный момент и в непосредственной близости от нас. Мы можем вспоминать прошлые события, предвосхищать или воображать будущие, но как те, так и другие не поддаются непосредственному восприятию. В трансперсоналъных переживаниях во время психоделических сеансов, при самоисследовании с помощью немедикаментозных эмпирических техник или возникающих спонтанно, одно или более из этих ограничений, по-видимому, преодолеваются.

На основе вышесказанного трансперсональные переживания можно определить как эмпирическое расширение сознания за пределы обычных границ телесного "эго" и за пределы пространственно-временных ограничений. Они включают очень широкий ряд явлений, происходящих на различных уровнях реальности. В определенном смысле полный спектр трансперсональных переживаний соизмерим с самим существованием. Здесь необходимо ввести два новых термина (более подробно речь пойдет о них во второй части книги), относящихся к двум взаимодополняющим модусам сознания, в которых мы можем воспринимать мир и самих себя. Хияотропный, или ориентированный на материю,

модус сознания - это нормальный повседневный опыт общепринятой реальности. Холотропный модус сознпния, или сознание, стремящееся к целостности или всеобщности существования, характеризуется определенными необычными психо'логическими состояниями, такими, например, как медитативные, мистические или психоделические переживания. Такое сознание может также появляться спонтанно, производя на психиатров впечатление психоза.

В хилотропном модусе созкания мы переживаем лишь ограниченный и особый сегмент феноменального мира или общепринятой реальности, следуя от одного момента к другому, Природа и объем этого змпирического фрагмента совершенно однозначно определены нашими пространственными и временными координатами в феноменальном мире, анатомическими и физиологическими ограничениями наших органов чувств и физическими характеристиками среды.

В холотропном модусе сознания можно получить доступ ко всем остальным аспектам существования - не только к собственной биологической, психологической, социальной, расовой и духовной истории, не только к прошлому, настоящему и будущему всего феноменального мира, но также и ко многим другим уровням и областям реальности, описанным в великих мистичееких традициях мира. Сравнительное изучение мистической литературы показывает, что большая часть этих систем, по-видимому, принимает комплексную, многослойную и иерархическую Модель реальности, включающей как феноменальный, так и трансперсональный аспекты существования (Wilbe г, 1980), Грубпя эмпиричеспя сфера отображает мир обычного бодрствующего сознания и общепринятой реальности, основанной на свидетельствах органов чувста. Соответствующее мировосприятие и способ бытия в мире ограничены информацией, получаемой от физического тела и материального мира, линейной причинностью как единственным связующим принципом и ньютоновским пониманием пространства и времени. Многие системы "вечной" философии описывают, кроме того, несколько трансфеноменальных уровней существования: тонкий, каузальный (причинный) и предельный, или абсолютный.

Как тонкий, так и каузальный уровни могут быть подразделены на верхний и нижний подуровни. Нижний тонкий, или астраяьно-психический, уровень включает обычно переживания вне тела, астральные путешествия, так называемые парапсихологические феномены (предвидение, ясновидение, психокинез), видение ауры и подобные переживания. Высший тонкий уровень включает архетипические формы божеств, высшие присутствия и духовных учителей, переживания божественного вдохновения, видения света и звуковые озарения.

Нижний каузальный уровень - это мир савикпльпп сампдхи последнего Бога, творца всех миров, слышимого света биджп мантры, источника всех индивидуальных божеств. Высший каузальный мир характеризуется предельной трансценденцией и растворением в безграничном сиянии, или нирвикпльа сампдхи. На этом уровне нет ни субъекта, ни обьекта, ни самости, ни Бога, только бесформенное сознание как

таковое. На уровне Абсолюта сознание пробуждается к своему первоначальному состоянию и "такости", которая является одновременно "такостью" всего существования - грубого, тонкого и каузального.

Современные исследования сознания с применением психоделиков и без них дают мощные подтверждения такому пониманию реальности. Однако картография сознания, содержащаяся в "вечной" философии, должна быть расширена и изменена, чтобы отразить находки современной психиатрии и новых областей эмпирической психотерапии. Далее я попытаюсь предложить классификацию трансперсональных переживаний, основанную на схемах "вечнойэ философии, но включающей в то же время результаты современных научных исследований.

Создать трансперсональную таксономию, которая точно и всеобъемлюше отражала бы интроспективные данные и объективные наблюдения современных исследований сознания, нелегкая задача. Спектр трансперсональных п".реживаний чрезвычайно богат,'разветвлен и разнообразен, они трудно выразимы словами и нередко происходят на тех уровнях реальности, где не действуют обычные исходные точки отсч -.а - время, пространство, дуальность, или полярность, линейная причинность и т. п. Проблема еще более осложняется холографической природой сознания и взаимопроникновением различных слоев и областей.

Однако я полагаю, что, несмотря на все эти трудности, нижеследующее обсуждение трансперсональных феноменов в достаточной степени отображает эмпирическую реальность, чтобы давать полезную информацию будущим исследователям этих изумительных областей психики. Вместе с тем я надеюсь, что предлагаемая схема будет дополнена, уточнена и пересмотрена на основе новых экспериментов и наблюдений.

Прежде чем описывать систему классификации трансперсональных явлений, мне хотелось бы пояснить связь между холотропным модусом сознания и трансперсональными переживаниями. У холотропного сознания есть возможность соприкасаться со всеми аспектами существования, включая постнатальную биографию человека, события в будущем, биологическое рождение, жизнь эмбриона и плода, момент зачатия, а также историю предков, расовую, кармическую и филогенетическую память.

В некотором смысле полное переживание событий детства или рождения (в сравнении с просто воспоминанием) можно рассматривать как выход за пределы времени и пространства. Человек, переживающий последовательность событий из своего младенчества, детства или последующей жизни или же 6орbбу в родовом канале, не реконструирует эти события по энграмме в нервной системе, а актуально и непосредственно оказывается в пространственных и временных координатах первоначальных событий. Это сравнимо с ситуацией, описываемой в научной фантастике, когда на планетах с большим притяжением астронавты попадают в пространственно-временную петлю и переживают одновременно два различных

пространственно-временных состояния, причем могут встретиться с самими собой в различных точках прошлого.

Полное переживание событий детства может иногда сопровождаться эмпирическим отождествлением с протагонистами (например, возможна идентификация с агрессором), что придает этим переживаниям определенно трансперсональный оттенок. Переживание различных стадий рождения не только содержит возможность полного эмпирического отождествления с матерью, но также и опосредует доступ к ситуациям в различных частях мира и в различные моменты истории, где переживаются подобные эмоциональные состояния и физические ощущения. Мы уже говорили об этих связях, обсуждая феноменологию базовых перинатальных матриц Так что различие следует проводить не между трансперсональными и биографическими или перинатальными переживаниями, а между хилотропным модусом - обычным бодрствующим сознанием, переживающим один момент за другим, и холотропным модусом - необычными состояниями сознания, опосредующими доступ ко всем иным аспектам существования, включая не только пространство и время феноменального мира, но также и трансперсональные уровни реальности.

В целом трансперсональные переживания могут быть с точки зрения их содержания разделены на три большие категории. Некоторые из них включают явления материального мира в пространстве и времени, которые наша культура считает обьективной реальностью. Другие отображают уровни реальности, отрицаемые западной механистической наукой, но признаваемые многими древними и незападными культурами и великими мистическими традициями мира, которые Олдос Хаксли называет "вечной философией" (Huxley, 1945), Первая категория трансперсональных переживаний, имеющих дело с миром пространства и времени, может быть далее подразделена на переживания, включающие выход за пределы обычных пространственных границ, и переживания, выходящие за пределы линейного времени. К этому мы можем добавить третью категорию переживаний и явлений, представляющих собой странную смесь между грубым и тонким или каузальным уровнями сознания. Они происходят как бы на границе между внутренним миром и внешней реальностью или между материей и сознанием. Я позволил себе воспользоваться для этой категории термином "психоидные явленияэ (psychoid phenomena), который раньше в разных смыслах использовался немецким биологом Гансом Дришем (Driesch, 1929), одним из главных представителей витализма швейцарским психиатром Блейером (B1euler, 1925), автором термина "шизофрения", и К. Г. Юнгом (Jung, 1964) в связи с идеей синхронности и архетипическими феноменами. На выреописанных принципах основана следующая классификация:

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

РАСШИРЕНИЕ ОПЫТА В ПРЕДЕЛАХ ОБЩЕПРИНЯТОЙ РЕАЛЬНОСТИ, ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ Выход за пределы пространственных границ переживание двуединства;

отождествление с другими людьми;

отождествление с группой и групповое сознание;

отождествление с животными;

отождествление с растениями и ботаническими процессами;

единство с жизнью и всем творением;

переживание неодушевленной материи и неорганических процессов;

планетарное сознание;

внеземные переживания;

отождествление со всей физической вселенной;

парапсихические феномены, выходящие за пределы прост ранства.

Выход за пределы линейного времени внутриутробные переживания;

опыт предков;

опыт расового и коллективного бессознательного;

переживания прошлых воплощений;

филогенетические переживания;

переживания планетарной эволюции;

переживания космогенеза;

парапсихические феномены, выходящие за пределы времени Физическая интроверсия и сужение сознания

ЗМПИРИЧЕСКИЙ ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ ОБЩЕПРИНЯТОЙ РЕАЛЬНОСТИ И ПРОСТРАНСТВА-ВРЕМЕНИ спиритические и медиумические переживания;

энергетические феномены тонкого тела;

встречи с духами животных;

встречи с духовными учителями и сверхчеловеческими существами;

посещение других вселенных-и встречи с их обитателями;

переживание мифологических и сказочных сюжетов;

встречи с божествами;

переживания универсальных архетипов;

интуитивное понимание универсальных символов;

творческое вдохновение и прометеевский импульс;

опыт Демиурга и переживание космического творения;

опыт космического сознания;

сверхкосмическая и метакосмическая пустот

ПСИХОИДНЫЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ Синхронные связи между сознанием и материей Спонтанные психоидные явления сверхнормальные физические способности;

спиритические феномены и физический медиумизм;

повторяющийся спонтанный психокинез (полтергейст);

неопознанные летающие обьекты (НЛО-феномены) Намеренный психокинез ритуальная магия;

целительство и ведовство;

сиддхи;

лабораторный психокинез Вышеприведенная классификация представляет собой полный список тех типов трансперсональных переживаний, которые я набдюдал в психоделических исследованиях, в сеансах холотропного дыхания и в работе со спонтанными эпизодами необычных состояний сознания. Кроме того, здесь упомянуты психоидные трансперсональные феномены, которые постоянно описываются как в мистической, так и в современной литературе, но которые я сам в своей работе не наблюдал. Эта картография в общем согласуется с евечнойэ философией, хотя дополняет ее и отличается от нее в некоторых деталях. Переживания, подразумевающие расширение сознания в пределах общепринятой пространственно-временной реальности, приблизительно соответствуют астрально-психической области нижнего тонкого плана. Большая часть переживаний, характеризующихся эмпирическим выходом за пределы общепринятой реальности и пространства-времени, принадлежит к высшему тонкому плану. Опыт окончательного Божества, или Космического Демиурга (savikalpa samadhi), по-видимому, соответствует нижнему каузальному плану, а переживание бесформенного сознания, превосходящего всякую дуальность (nirvikalpa samadhi), или пустоты (sunyata) - высшему каузальному плану. Абсолют, или Предельное, переживается как "таковость" всех уровней или как сознание в его первоначальном состоянии.

Необходимо иметь в виду, что трансперсональные переживания не всегда осуществляются в чистой форме. Уже упоминалось, например, что переживания, характерные дпя той или иной перинатальной матрицы, часто сопровождаются специфическими трансперсональными феноменами и что биографические переживания также могут иметь трансперсональные особенности. Различные формы трансперсональных переживаний также обьединяются в группы. Так, эмбриональные переживания могут сопровождаться филогенетическими воспоминаниями,

переживанием космического единства, архетипическими образами небес и Рая или видениями различных добрых божеств или демонов. Эти ассоциации очень устойчивы, они отображают важную эмпирическую логику и глубокие внутренние связи различных феноменов в мире сознания.

Далее я кратко опишу основные типы трансперсональных переживаний и проиллюстрирую их типичными примерами.

РАСШИРЕНИЕ ОПЫТА В ПРЕДЕЛАХ ОБЩЕПРИНЯТОЙ РЕАЛЬНОСТИ, ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ 1. Выход за пределы пространственных границ

В трансперсональных переживаниях человек может обнаружить, что пространственные границы между ним и остальной Вселенной не являются фиксированными и абсолютными, и выйти за их пределы. При особых обстоятельствах возможно эмпирическое отождествление с чем угодно во Вселенной, в том числе со всем космосом в целом. К этому типу трансперсоцальных переживаний относится опыт слияния с другим человеком в состоянии двуединства, превращение в сознание группы людей, расширение собственного сознания до сознания всего человечества. Возможен также выход за пределы человеческого опыта и отождествление с сознанием животных, растений, даже неорганических объектов и процессов. В пределе можно пережить даже сознание всей биосферы, сознание планеты или всей материальной Вселенной.

а. Переживание двуединства

Этот тип трансперсонального опыта характеризуется ослаблением и растворением границ телесного Эго и чувством слияния с другим человеком в состоянии двуединства при сохранении собственной самотождественности. В психоделических состояниях, сеансах эмпирической психотерапии, в медитации или в спонтанных эпизодах необычного сознания это чувство двуединства может переживаться как по отношению к окружающим.- терапевту, сиделке, членам семьи, друзьям, - так и целиком во внутреннем эмпирическом пространстве по отношению к людям, не присутствующим на сеансе.

Опыт двуединства регулярно возникает при переживании воспоминаний о симбиозе с материнским организмом ("хорошая матка" и "хорошая грудь"). В перинатальных переживаниях такого рода отождествление с младенцем сменяется отождествлением с матерью и с обоими одновременно. В состояниях мистического единения со Вселенной переживание двуединства может включать любой аспект существования - не только людей, но и животных, растений и неодушевленных объектов. Важный пример двуединства - чувство взаимного растворения с партнером по сексу (во время генитального соединения или без него). Это может происходить спонтанно в повседневной жизни или в рамках тантрической практики. В тантрическом пути левой руки (vama marga) достижение опыта космического единства посредством сексуального союза с партнером (maithuna) является целью

сложного ритуала (ралсйа таййга). Переживание двуединства возникает также часто в систематических духовных практиках (в особенности в традиции бхакти), когда ученики чувствуют себя едиными с гуру. Опыт дуального единства часто сопровождается глубоким чувством любви и святости события. Существуют специальные упражнения (как в духовных традициях, так и в современном движении за реализацию человеческих возможностей), ведущие к такого рода переживаниям: смотрение в глаза друг друга, внимание к дыханию другого, синхронизация дыхания, слушание биение сердца друг друга.

В следующем примере из терапевтического ЛСД-сеанса регрессивное переживание двуединства с матерью во время внутриутробного существования и во время кормления грудью сочетается с переживанием слияния с терапевтом. Пациентка проходила психолитическую терапию по поводу психотического состояния; краткая история ее терапии описана в моей книге "ЛСД-психотерапия" (Gr o f, 1980, pp. 246-51).

В этот момент Милада приняла позу эмбриона и, по-видимому, находилась в глубокой регрессии. Я отметил значительные изменения в ее лице. Морщины исчезли, и она выглядела как мла денец. Она сообщила, что переживает удивительное единство со своей матерью. Их чувства не различались. Она свободно могла переходить от ощущения себя младенцем в утробе или у материнской груди к ощущению себя своей матерью, беременной или кормящей.Она могла также быть тем и другим одновременно, не ощу щая границ в этом едином эмпирическом континууме.

Открыв глаза, она с большим удивлением заметила, что не чувствует границ между собой и мною. Ей казалось, что она может читать мои мысли и чувства. В некоторых случаях, когда она вы ражала вслух свои предположения, я мог подтвердить их. Вместе с тем она полагала, что я также имел неограниченный доступ к ее психике, так что мог "читать ее, как открытую книгу". Однако этот аспект ее переживания, очевидно, был проекцией, так как я не чувствовал этого. В определенный момент Милада обнаружила также элемент параноидального страха, полагая, что все ее мысли передаются не только мне, но и всем людям на Земле.

b. Отождествление с другими людьми

Этот тип трансперсональных переживаний тесно связан с предыдущим. В опыте двуединства можно в большей или меньщей степени потерять собственную самотождественность. Чувство превращения в другого человека может быть полным и "дожным, включая образ тела, физические ощущения, эмоциональные реакции и отношения, процессы мышления, воспоминания, выражение лица, типичные жесты и особенности поведения, позы, движения и даже интонации голоса. "Есть различные формы, степени и уровни этого переживания. Оно может относиться к людям, которые находятся поблизости, к реальным людям, которые в данныи момент отсутствуют, или происходить как часть внутреннего опыта, включающего

протагонистов из личной истории человека, его предков или прошлые воплощения. Эмпирические отождествления такого рода могут касаться знаменитых персонажей прошлого или настоящего, даже мифологических и архетипических персонажей.

Переживание эмоционально значимых биографических воспоминаний, в которых действуют другие люди, часто характеризуется поочередным отождествлением с различными протагонистами, что придает им трансперсснальиый оттенок. Человек может отождествиться со своими родителями, детьми, родственниками, друзьями, знакомыми, учителями Возможно также отождествление с известными политиками, учеиыми, религиозными деятелями или типичными представителями различных профессиональных, этнических, расовых групп в прошлом и настоящем.

Среди знаменитых исторических деятелей, с которыми отождествлялись люди в моем присутствии, можно назвать Александра Великого, императора Нерона, Клеопатру, Чингисхана, Леонардо да Винчи, Микеланджело, св. Франциска Ассизского, св. Терезу, Авраама Линкольна, Ленина, Сталина, Мартина Лютера Кинга, Мохаммеда Али, Джона Кеннеди, множество известных киноактеров. Отождествление с Христом и Его страданиями типично в контексте БПМ-III. В отличие от переживания прошлых воплощений, такие отождествления не имеют характера воспоминания и не включают чувство актуального бытия этим человеком.

Переживание двуединства и отождествления с другими людьми часто доступны подготовленным медиумам. Эти переживания не носят в таком случае непредсказуемого и элементарного характера, как в психоделических или подобных им состояниях, а намеренно вызываются и контролируются. Мы неоднократно были свидетелями этого на лекциях Энни Армстронг. Опытные шаманы, по-видимому, действуют таким же образом во время лечения или диагностирования В качестве примера этого состояния я хочу привести один случай, а именно мощное переживание отождествления с другим человеком, которое моя жена Кристина испытала во время болезни с повышенной температурой. Речь идет о нашем добром друге, покойном антропологе и философе Грегори Бэйтсоне. Он находился тогда в Эсаленском институте с диагнозом "рак легких". Хирурги при проведении пробной операции нашли у него опухоль величиной с виноградину; опухоль была неоперабельна, и ему пообещали не более четырех недель жизни. Эсаленский институт пригласил его провести последние дни в прекрасном окружении на побережье Биг-Сур. Находясь там, он подвергся разнообразным способам лечения и в результате прожил еще с подъемами и спадами - более даух с половиной лет. Мы много общались с ним и его семьей и стали близкими друзьями. Однажды утром Кристина решила остаться в постели, так как плохо себя чувствовала. Внезапно ее охватило ощущение, что она превращается в Грегори. Она почурствовала как будто своими его огромное тело, громадные руки, его мысли, его особый британский юмор. Она была связана с его болью и каким-то образом знала каждой клеткой

своего тела, что он (она) умирает. Это удивило ее, потому что не соответствовало ее сознательному представлению о положении дел. Ему действительно было плохо в те дни, но такое не раз случалось и раньше, и не было оснований видеть в этом что-то более серьезное, чем обычное временное ухудшение.

Несколькими часами позже к нам пришел Карл Саймонтон, наш друг, находившийся тогда в Эсалене и лечивший Грегори своим методом визуализации. Он рассказал, что когда проводил с Грегори этим утром сеанс, тот внезапно отказался продолжать и произнес: "Я больше не хочу этого делать. Я хочу умеретьэ. Они позвали жену больного Лоис, и стали говорить о приближающейся смерти. Время этого эпизода точно совпадало с моментом, когда Кристина пережила отождествление с Грегори.

Кристина двойственно отнеслась к этому эпизоду. С одной стороны, это было непреднамеренным вмешательством в ее сознание, что казалось пугающим. С другой - за эти несколько минут она узнала о Грегори больше, чем за несколько лет обычного взаимодействия. Ясно, что переживания такого рода были бы бесценными для диагноза и терапии, если бы полностью поддавались управлению.

с. Отождествление с группой и групповое сознание

Дальнейшее расширение сознания и растворение границ опыт отождествления с группой людей, имеющих общие расовые, национальные, культурные, идеологические, политические или профессиональные характеристики. В иных случаях общим знаменателем могут быть качества физических или эмоциональных переживаний или сводящая людей вместе судьба.

В трансперсональных переживаниях такого рода человек настраивается на групповое сознание, например, веками гонимых евреев, христианских мучеников, пытаемых римлянами, жертв инквизиции, узников концентрационных лагерей. В подобном переживании можно прочувствовать религиозный порыв мусульман, направляющихся в Мекку, индусов, поклоняющихся Гангу, фанатизм членов религиозных сект вроде флагеллантов, русских скопцов или "людей Святого Духа".

Эти переживания могут достигать необыкновенной глубины, интенсивности и объема. Можно пережить страдания всех тех солдат, которые полегли на полях сражений с начала истории человечества; огонь в груди революционеров всех времен, стремящихся свергнуть тиранию; любовь, нежность и самоотверженность всех матерей мира, заботящихся о своих детях.

Постепенное исчезновение границ может привести к переживанию отождествления с социальными или политическими группами, населением целой страны или континента, всеми людьми определенной расы, всех последователей одной из великих мировых религий. В конце концов, можно отождествиться со всем человечеством и пережить "человеческое состояниеэ как таковое - со всеми его радостями, гневом, с'трастями, печалями, трагичностью и славой.

Многочисленные свидетельства трансперсональных переживаний подобного рода описаны в духовной литературе как опыт пророков, святых, великих религиозных деятелей всех времен. Удивительное открытие современных исследований сознания состоит в том, что такие переживания в определенных условиях доступны каждому.

Я проиллюстрирую этот тип трансперсональных переживаний двумя примерами. Первый взят из психоделического сеанса с высокой дозой ЛСД психиатра, который только что вернулся из пятинедельного путешествия по Индии. В этот момент я был переполнен воспоминаниями о моем недавнем путешествии в Индию. Большое впечатление на меня произвел диапазон различий в уровне жизни в этой стране - от глубочайшей, немыслимой нищеты, грязи, болезней и смерти до вечной красоты тончайшей храмовой архитектуры и скульптуры и высочайших достижений человеческого духа, Прежде чем я понял, что происходит, в моих переживаниях сместился акцент. Я уже не был гостем и наблюдателем, я отождествился со всем, что видел. А затем спектр моих переживаний вышел за границы моих актуальных воспоминаний об Индии. Я обнаружил, что стал НАРОДОМ ИНДИИ! Как ни трудно себе это представить с точки зрения обыденного сознания, но я чувствовал себя огромным организмом, разветвлениями и составными частями которого были бесчисленные миллионы людей, населяющих Индийский полуостров. В качестве параллели я могу привести лишь человеческое тело: каждая его клетка является и.самостоятельной единицей, и одновременно с этим бесконечно малой частью целого. Сознание и самосознание организма отражает целое, а не отдельные части. Таким же образом я был огромным сознательным единством - населением Индии.

Вместе с тем я мог отождествитьсй с прокаженными и нищими на улицах Бомбея и Калькутты, торговцами сигаретами и жареными орехами, голодающими или умирающими на дорогах детьми, толпой благочестивых участников священных омовений в Ганге или жертвами самосожжений в Бенаресе, нагими садху, лежащими в симидхи в снегах Гималаев, смущенными невестами на брачных церемониях, сказочно богатыми махараджами Вся слава и вся нищета Индии явились в моем переживании как различные элементы космического организма, божества невообразимых пропорций, миллионы рук которого протягивались ко мне и становились всеми воэможными аспектами моего сущсствования. Переживания невероятной глубины и масштаба наполняли мое существо; я чувствовал неописуемую связь с Индией и ее народом. Следующий пример является рассказом индейца виннебаго по имени Разящий Гром о переживаниях после приема пейота. Он принял участие в церемонии, с тем чтобы найти облегчение от чувства глубокой вины и отчуждения. В свое время индеец солгал своему народу, притворясь, что у него было видение, и впоследствии предался пьянству и разврату. Его жизнь описана в "Автобиографии индейца виннебаго" Поля Рейдина (Radin, 1920).

Все мы, сидевшие здесь, имели один дух, или одну дущу Я научился по крайней мере этому. Я внезапно стал духом, и я был их духом, или душой. Что бы они ни подумали, я немедленно узнавал это. Мне не нужно было говорить им что-либо и получать ответ, чтобы знать, что они думают.

d. Отождествление с животными

Этот трансперсональный опыт состоит в полном и реалистичном отождествлении с особями различных видов животных. Чаще всего встречается отождествление с млекопитающими, птицами, рептилиями, амфибиями и различными рыбами. Однако возможно отождествление и с более примитивными организмами - насекомыми, гастроподами (улитками и слизняками), брахиоподами (моллюсками), цефалоподами (осьминогами и головоногими) и кишечно-полостными (морскими анемонами и медузами). Эмпирическое отождествление с различными животными может быть предельно подлинным и убедительным. Оно включает образ тела, специфические физиологические ощущения, инстинктивные влечения, уникальное восприятие среды и эмоциональные реакции на нее. Специфические характеристики отличают эти феномены от обычного человеческого опыта, часто превосходя всякое воображение.

В холотропном состоянии сознания можно получить эмпирический доступ к тому, что чувствует любопытная кошка, испуганный орел, голодная кобра, сексуально возбужденная черепаха, дышащая жабрами акула. Отождествившись с угрем во время его самозабвенного путешествия вверх по рекам и ручьям, можно понять его стремление; можно почувствовать импульсы и ощущения паука, плетущего сеть, или таинственый процесс развития бабочки из яйца, через стадии гусеницы и кокона.

Подобные переживания могут сопровождаться получением богатейших знаний о животных и их жизни. Многочисленные клинические наблюдения такого рода находят независимое подтверждение в книге Лэмба "Волшебник с верховьев Амазонки" (Lamb, 1971). Эта книга во многом похожа на серию Карлоса Кастанеды, описывающего свое обучение у мексиканского колдуна Дона Хуана. В этой истории, происходящей в джунглях Амазонки в начале века, полуграмотный шаман перуанских индейцев амахуака в своих видениях, вызванных приемом аяхуяски (йаге) - психоделического снадобья из джунглевой лианы Banisteriopsis caapi, видит появление белых людей, ищущих каучук. Он посылает воинов, чтобы захватить определенного молодого человека и обучает его своему ремеслу, готовя к роли культурного посредника.

Обучение охотников племени амахуака предполагает групповое принятие аяхуаски. Под влиянием этого психоделика у участников возникают видения животных, на ксторых охотится племя. Они могут настроиться на них и отождествиться с ними настолько полно, что непосредственно узнают об их инстинктах и привычках, что увеличит их охотничий успех, поскольку они всегда

могут переходить от сознания охотника к сознанию животного и перехитрить свою жертву.

Первый пример, который я хочу здесь привести, относится к ЛСД-сеансу одного серьезного исследователя, решившего после знакомства с моими книгами поделиться со мной своими записями. Затем у меня было очень реальное переживание превращения в орла. Я парил, искусно используя воздушные течения и тончайшие изменения положения крыльев. Я просматривал глазами территорию под собой в поисках жертвы. Все, что я видел на земле, казалось увеличенным, как будто я смотрел через бинокль. Я мог разглядеть мельчайшие детали поверхности земли. Я, повидимому, реагировал на изменения в визуальном поле. Как только я замечал движение, мои глаза как бы примерзали к этому месту и давали большее увеличение. Это было похоже на туннельное видение, смотрение через длинную узкую трубу. Чувство, что мои переживания точно воспроизводят механизм видения хищных Следующая иллюстрация принадлежит отчету о систематическом самоисследовании молодой женщины; оно началось во время занятий по холотропному дыханию и продолжилось на психоделическом сеансе. Отождеетвление с животным интересным образом сочетается здесь с мотивом ритуального танца, представляющего это животное.

Несколько лет назад на дыхательном сеансе у Грофов я превращалась в большую кошку - тигра или ягуара, - прыгающую и нападающую с открытой пастью. Это переживание произвело на меня сильное впечатление, и я зарисовала его.

Примерно год спустя на терапевтическом психоделическом сеансе я снова соединилась с кошачьей энергией. Я чувствовала себя молодой африканской женщиной, танцующей ритуальный танец, подражая львице. Давая своему телу двигаться в ритме этого танца, я почувствовала особые движения плеч, верхней части спины, шеи и головы. У меня было сильное чувство, что я не только представляю львицу, но действительно становлюсь ею.

Я почувствовала, что львица определяет свою потребность в пище не по ощущениям в желудке; втягивание головы между поднятыми плечами позволяет ей почувствовать, нужна ли ей пища, чтобы получить жир, который скапливается у нее между лопатками. У меня не оставалось сомнений по поводу функций большой подушечки на шее и плечах больших кошек, хотя я и не занялась подтверждением этого факта.

Через две недели я слушала образовательную передачу относительно веса тела. Лектор Уильям Беннет коротко сопоставлял способы накопления жира у человека и у животных. Он описывал так называемый "коричневый жир", не свойственный человеку, но обычный для некоторых животных. Этот жир откладывается у них в виде подушечки около лопаток, и его количество должно поддерживаться на определенном уровне, чтобы обеспечивать достаточную энергию организму животного. Последний пример принадлежит Питеру Стэффорду,

принимавшему йаге со своими друзьями в Огненной долине около Лас-Вегаса (Aaronson and Osmond, 1970) Поверхность воды мерцала и манила к себе. Скоро мы спустились к кромке воды, полные желания потянуться и поплавать, погрузиться в воду, закружиться в водовороте. Единственной помехой был купальный костюм, который казался таким ненужным и неестественным! Тем более что я стал змеей, извивающейся в воде. Я нырял и выныривал из топи. Через некоторое время я почувствовал себя лягушкой и начал двигаться длинными толчками. И в том и в другом случае вода казалась естественной средой обитания, а земля была чем-то далеким, чужим и пугающим.

Через некоторое время мой ум решил, что мне хочется влезть на небольшую горку, которая выглядывала из этого прекрасного окружения, но в это время я был морским львом, так что мне трудно было вылезти на сухую землю. Вылезши из воды, я почувствовал себя странным, нелепым, неуместным.

Когда, я говорю, что чувствовал себя то одним водным созданием, то другим, это вовсе не означает, что я чувствовал себя скользким или змееподобным. Это переживание было особенным, не похожим ни на что, испытанное мною прежде как физически, так и психически. Под действием йаге я сознавал, что у меня другая память: я потерял свою нормальную самотождественность. Это не было змпатией по отношению к тому, что могла бы, по моему мнению, чувствовать змея или лягушка, я полностью был лягушкой и змеей, так что мог бы недоумевать по поводу того, что чувствуют люди по отношению ко мне, Так что же означает тот факт, что я под действием йаге не просто "сопереживал змее", но в некотором смысле был змеей, каким-то образом достиг уровня опыта, где я мог войти в соприкосновение с потенциальной "змеиностью" во мне? Что значит, что я разложил свои восприятия на новые, совершенно иные категории?

е. Отождествление с растениями и ботаническими процессами

Трансперсональные переживания, связанные с растительной жизнъю, часто встречаются в необычных состояниях сознания, хотя и реже, чем отождествление с животными. В этой эмпирической области человек чувствует себя отождествившимся с различными растениями, частями растений, даже с физиологическими и биохимическими процессами в них. Он может пережить превращение в дерево, полевой или садовый цветок,насекомоядное растение, водоросль, океанский планктон, даже культуру бактерий или отдельную бактерию. В холотропном модусе можно эмпирически отождествиться с корневой системой дерева, занятой водным и минеральным обменом, с циркуляцией сока в коре, с листом во время фотосинтеза, с прорастающим зерном, с процессом опыления или клеточного деления во время вегетативного роста. В некоторых случаях люди рассказывали, что были свидетелями ботанических процессов на субклеточном и молекулярном уровнях, эмпирически осознавали деятельность митохондрии или биохимические процессы, лежащие в основе производства ауксинов, растителъных пигментов, жиров и сахаров,

ароматических веществ и различных алкалоидов. Опыт сознания растений представляет собой интересную категорию трансперсональных феноменов. Сколь бы абсурдным это ни казалось здравому смыслу традиционного ученого, эти переживания невозможно считать просто фантазией. Они независимо друг от друга происходят у многих людей на определенной стадии эволюции сознания и обладают качеством подлинности, которое нелегко передать словами. Часто они дают человеку новое глубокое понимание соответствующих процессов и ведут к важным философским и духовным прозрениям. Наиболее важное из этих прозрений - осознание особого качества и чистоты существования растений, делающих их образцом для духовной жизни человека. В отличие от животных и человека, растения в своей основной массе не убивают и не ведут хищнический образ жизни. Они живут в непосредственном контакте с солнцем - жизнедающим принципом нашей планеты и непосредственным выражением творческой энергии космоса. Растения трансформируют эту космическую энергию в формы, которые могут быть полезны другим организмам. Особенно важно в этом контексте то, что они снабжают все прочие формы жизни кислородом, оказываясь таким образом абсолютно необходимыми для обеспечения жизни на нашей планете. Другим важным аспектом является непосредственный контакт растений со всеми остальными элементами - землей, водой и воздухом.

Не убивая, не охотясь и не эксплуатируя другие организмы, многие растения вместе с тем сами служат источником пищи, минералов и витаминов для других форм жизни. Кроме того, они используются и иными способами в жизни человека, обеспечивая его многими материалами и веществами и принося ему красоту и радость. Жизнь растений не искажена неестественным стремлением стать чем-то иным, чем они есть на самом деле, болезненными сожалениями о прошлом, конфликтами по поводу несовпадения целей или заботой о будущем, Они воплощают в себе чистое существование "здесь и сейчас", в полном контакте со своим непосредственным окружением, что является идеалом многих мистических школ. У некоторых людей очарование чистотой растительного царства и отвращение к убийству, порожденное перинатальными переживаниями, могут привести к переходу на вегетарианское питание.

Деревья-долгожители - вроде гиганских сейквой и красного дерева или маленьких колючих сосен - часто олицетворяют собой в переживаниях состояние невозмутимого, сосредоточенного и вневременного сознания, независимого от суеты и перемен мира. Переживание отождествления с растениями часто дает глубокое понимание того, почему некоторые растения считались в определенных культурах священными (например, баньян в Индии, лотос у индусов и египтян, омела у друидов, кукуруза у североамериканских и южноамериканских индейцев), Наиболее непосредственные прозрения в духовные аспекты жизни растений связаны с видами, которые считались священными и использовались в ритуалах различных культур или групп в связи со своими психоделическими качествами. Среди растений-

психоделиков, игравших важную роль в духовной жизни человека, можно назвать легендарную ведическую сому, до сих пор не идентифицированную ботанически, африканскую эбогу (Tabernanthe iboga), различные виды конопли (Cannabis sndica и sativa), мухомор (Amanita тиясппп), мексиканский священный гриб теонанакатль (Psilocibe mexicana), визионерский кактус пейот (Lophophora milliamsii), семена вьюнка, или ололиукви (Turbina corymbosa), и амазонскую лиану Banisteriopsis caapi - основной ингредиент йаге или пяхупски. Понимание роли этих растений в духовной жизни человека наиболее естественно может прийти вместе с испытанием их спе цифического психоделического действия.

Типичный пример отождествления с растением приведен во второй части этой книги, при обсуждении терапевтических механизмов.

е. Единство с жизнью и всем творением

В отдельных случаях сознание человека в холотропном модусе может расшириться до охвата всей жизни на планете, включая все человечество, фауну и флору, начиная с вирусов и одноклеточных и кончая высоко дифференцированными видами. Это - отождествление не с единичным живым организмом, а с жизнью как космическим явлением.

Иногда переживание может сосредоточиться на определенном аспекте жизни - власти голода, сексуального влечения или материнского инстинкта, императивности того закона, что жизнь основывается на жизни, изумительной мудрости, управляющей жизненными лроцессами на различных уровнях эволюции. Переживания такого рода не оставляют у человека сомнения, что жизнь не может быть объяснена механической наукой и что,она свидетельствует о существовании творческого космического разума.

В некоторых случаях отождествление касается только "горизонтального" аспекта жизни - взаимозависимости различных ее форм, всех пермутаций, синергизмов и антагонизмов, составляющих планетарную экологию. В других случаях переживается также и эволюционное измерение жизни, о котором речь пойдет несколько позже. Переживания такого рода могут привести к глубокому пониманию космических и природных законов, повышенной экологической чувствительности, чуткости к проблемам, порождаемым бурным развитием технологии и индустриализацией.

Следующий пример взят из отчета психиатра о ЛСД-сеансе (доза 300 микрограмм), в котором ясно проявилось отождествление с жизнью на Земле.

Я почувствовал глубокую связь с жизнью на нашей планете.

Сначала я прошел через ряд отождествлений с различными видами, но постепенно переживание становилось все более и более всеохватывающим. Мое отождествление распространялось не только горизонтально - в пространстве, включая все формы жи зни, но также и вертикально - во времени. Я превратился в

дарвиновское эволюционное дерево со всеми его разветвлениями. Я был всей жизнью!

Я чувствовал космическое качество энергий и переживаний, вовлеченных в мир живых форм, бесконечное любопытство экспе риментирования, характерное для жизни, жажду самовыражения, действующую на многих уровнях. Больше всего меня волновал во прос, будет ли продолжаться жизнь на планете. Является ли она жизнеспособным и конструктивным феноменом, или это злокачественный нарост на лике Земли с неким фатальным, обрекающим его на саморазрушение изъяном в самом замысле? Возможно ли, что в план эволюции органических форм была заложена фундаментальная ошибка? Могут ли творцы вселенных ошибаться, как ошибаемся мы, люди? Это казалось вполне вероятным, и мысль об этом, никогда раньше не приходившая в голову, пугала меня.

Отождествляясь с жизнью, я пережил весь спектр деструктивных сил, действующих в природе и в людях, и увидел их опасное продолжение в современной технологии, угрощающей разрушить нашу планету. Я отождествился с бесчисленными жертвами военной машины, узниками концентрационных лагерей, умирающими в газовых камерах, с рыбой, отравленной в реках и морях, с растениями, убитыми гербицидами, с насекомыми, погубленными химикалиями.

Это сменялось трогательными видениями улыбающихся младенцев, очаровательных детей, играющих в песке, новорожденных животных и птенцов в аккуратных гнездышках, мудрых дельфинов и китов, путешествующих в кристально чистой воде океана, зрелищем прекрасных полей и лесов. Я чувствовал глубокую эмпатию с жизнью, осознавал экологическую опасность и реальную решимость присоединиться к силам, защищающим жизнь на планете.

g. Переживание неодушевленной материи и неорганических процессов Эмпирическое расширение сознания в холотропном модусе не ограничено миром биологии; оно может включать макроскопические и микроскопические явления неорганической природы. Люди рассказывают об отождествлении с водой рек и океанов, с различными формами огня, с землей и горами, с силами, образующимися в природных катастрофах, электромагнитных бурях, землетрясениях, ураганах и извержениях вулканов.

Столь же часто встречается отождествление с определенными материалами - алмазами и другими драгоценными камнями, кристаллами кварца, янтарем, гранитом, железом, сталъю, ртутью, серебром и золотом. Эти переживания могут распространятъся на микромир и касаться динамической структуры молекул и атомов, броуновского движения, межатомных связей и даже электромагнитных сил и субатомных частиц.

В некоторых случаях испытуемые переживают отождествление со сложными продуктами современной технологии - реактивными двигателями, ракетами и

космическими кораблями, лазерами, компьютерами. В таких случаях образ тела обретает все качества соответствующих материалов и процессов, так что это становится сложным сознательным переживанием. Повидимому, любой процесс во Вселенной, который можно наблюдать объективно в обычном состоянии сознания, имеет свое субъективное эмпирическое соответствие в холотропной модальности.

Переживания такого рода показывают, что сознание и творческий разум не являются продуктами неодушевленной материи, но играют решающую роль в самой основе существования. Это представление все в большей мере подкрепляется современными исследованиями в таких областях науки, как физика элементарных частиц, астрофизика, биология, термодинамика, теория систем, теория информации и т.д.

Особенно интересно то, что эмпирическое отождествление с неорганическим миром не ограничивается чисто познавательными аспектами, а часто имеет определенные духовные качества. Отождествление с водой может переживаться как состояние сознания, характеризующееся вневременностью, текучестью, растворением -границ, спокойной непритязательной силой, очищением и парадоксальным сочетанием неизменности и динамических перемен.

Огонь также может переживаться как духовная сила пугающей мощи, способная творить и разрушать, трансформировать твердые формы в энергию, создавать удобства и питать, так же как угрожать и наносить ущерб, и потенциально - очищать. Элемент огня, в особенности в виде Солнца, часто переживается как лрямое проявление космической творческой силы во Вселенной, наиболее непосредственное проявление божественного в феноменальном мире.

В соответствии с представлениями многих мистических систем разных времен переживания, связанные с различными драгоценными камнями и металлами, в особенности с алмазами и золотом, соответствуют высокодуховным состояниям, характеризующимся абсолютной чистотой, устйчивостью и особым сиянием. Эти образы часто появляются в связи с архетипическими видениями Рая, небес или небесных городов. Известная беседа Олдоса Хаксли "Переживания визионера", в которой он спрашивает, почему драгоценные камни драгоценны (Н их1е у, 1983), хорошо выражает эту сторону дела. Его ответ состоит в том, что ценность, которую мы приписываем драгоценным камням и металлам, основана на том факте, что они являются суррогатами мистических переживаний. Для повседневного сознания они представляют собой наиболее полное возможное приближение к определенным эмпирическим характеристикам визионерских состояний.

Эмпирическое отождествление с неорганической материей часто сопровождается прозрениями философской, мифологической, религиозной или мистической природы. Соответствие между переживаниями неорганического мира и духовными состояниями может привести к совершенно новому пониманию анимизма и пантеизма, средневековой алхимии, гомеопатии, учений о четырех или

пяти элементах, содержащихся в греческой философии, китайской медицине и тантрических рукописях, а также многих других древних и восточных учениях.

Людям, которые пережили отождествление с водой, легко понять, почему она имеет столь большое значение в даосизме и так часто используется в виде духовной метафоры. На основе глубокого личного переживания также легко понять, почему Солнце почиталось во многих культурах в качестве бога или почему вулканы воспринимались как божества творения и разрушения. Глубокое отождествление с гранитом может привести к пониманию того, почему индусы считают Гималаи склонившимся Шивой или почему многие культуры создают гигантские гранитные скульптуры.

На более глубоком уровне появляются не образы богов или идолов, а сами божества. Состояния сознания, связанные с этими материалами, - недифференцированность, невозмутимость, неизменность и вневременность - и есть истинное божество. Оно почитается потому, что резко отличается от текучих, подвижных и неустойчивых состояний сознания, характеризуюших обычное человеческое существование и мир биологии. Важность того, что время различно в различных областях феноменального мира, в последнее время подчеркивают Илья Пригожин (Prigogine and Stengers, 1984) и Эрик Янч (Jantsch, 1980).

Я проиллюстрирую этот интересный тип переживаний отчетом о сеансе со 150 миллиграммами кеталара (кетамина), диссоциативного анестетика, используемого в хирургии и ветеринарии, в связи с которым особенно часто встречаются эмпирические отождествления с неорганической материей.

Атмосфера была темной, тяжелой и зловещей. Она казалась токсичной и ядовитой в химическом смысле, но также опасной и злой в метафизическом смысле. Я понял, что становлюсь НЕФТЬЮ, наполняя немыслимо огромные пустоты под землей. Я полон интереснейших прозрений относительно химии, геологии, биологии, психологии, мифологии, экономики и политики Ь области нефти.

Я понимаю, что нефть - гигантские залежи минерализованных жиров биологического происхождения - избежала принудительного цикла смерти и рождения, которому подвержен мир живой материи. Однако смерти не удалось избежать полностью, она только отсрочена. Деструктивный плутоновский потенциал смерти продолжает существовать в нефти в латентной форме и ждет своей воймožности, как чудовищная бомба замедленного действия.

Переживая то, что мне представлялось сознанием нефти, я видел смерть в виде убийств, вызванных жадностью и стяжательством тех, кто стремился извлечь из нее астрономические прибыли. Я видел сцены политических интриг и экономических пертурбаций, основанных на "нефтяных деньгахэ. Нетрудно было проследить цепь событий до грядущей мировой войны за уменьшающиеся ресурсы ископаемого, ставшего необходимым для выживания и благополучия индустриальных стран.

Мне стало ясно, что для будущего планеты необходимо переориеитировать экономическую жизнь на солнечную энергию и другие возобновляемые источники. Продолжение политики последовательного сжигания ограниченных ресурсов и превращения их в токсичные отходы, загрязняющие среду, порочно в самой своей осноре, будучи совершенно несовместимым с цикличным по природе космическим порядком.

Использование ископаемых источников энергии было понятно в историческом контексте индустриальной революции, но его продолжение, когда фатальность этой траектории уже понята, кажется преступным и самоубийственным.

В длинном ряду отвратительных, неприятных переживаний я прошел через состояния сознания, связанные с химической промышленностью, основанной на нефти. Используя название знаменитого немецкого химического комбината, я назвал эти переживания AG Farben-сознанием. Это было бесконечным рядом состояний сознания с качеством анилиновых красителей, органических растворителей, гебрицидов, пестицидов и отравляющих газов.

Кроме переживаний, связанных с различными индустриальными ядами как таковыми, я также отождествлялся с состояниями сознания различных форм жизни, подвергаемых воздействию продуктов нефти. Я был каждым евреем, умершим в нацистских газовых камерах, каждым отравленным муравьем и тараканом, каждой мухой, пойманной на липучку, каждым растением, умирающим от гебрицидов. И за всем этим разворачивалось вероятное будущее для всей жизни на планете - смерть от промышленных загрязнений.

Это был непередаваемый урок. Я закончил сеанс с ясным пониманием экологических проблем и того, куда должно идти развитие экономики и политики, чтобы жизнь на планете могла продолжаться.

h. Планетарное сознание В этом типе трансперсональных переживаний сознание человека расширяется до такой степени, что кажется охватывающим все аспекты существования нашей планеты, в том числе геологическую субстанцию с ее минералъным царством, так же как биосферу со всеми формами жизни, включая людей. С этой точки зрения вся Земля представляется одним сложным организмом, космическим единством, различные аспекты которого - геологический, биологический, психологический, культурНый и технологический - могут рассматриваться как проявления концентрированного стремления достичь более высокого уровня эволюции, интеграции и самоактуализации. Эти переживания, как правило, включают также мифологическое измерение, имеющее определенно духовное качество. Земля воспринимается как Мать-земля или божественное существо, как греческая богиня Гея. Легко убедиться, что процессы, протекающие на Земле, руководимы высшим разумом, намного превосходящим наш, и что к этому высшему разуму следует относиться с уважением и доверием, не пытаясь вмешиваться в его деятельность с нашей ограниченной точки зрения. Эти

представления, неоднократно возникавшие в необычных состояниях сознания у разных людей, недавно получили подтверждение в новейших научных исследованиях.

Грегори Бэйтсон, достигший в своей работе блестящего синтеза точек зрения кибернетики, теории информации и теории систем, эволюционной теории, антропологии и психологии (Bateson, I979), пришел к выводу, что не только возможно, но и логически необходимо предполагать существование психических процессов на всех уровнях естественных феноменов достаточной сложности - на уровне клеток, органов, тканей, организмов, групп животных и людей, экосистем и даже Земли и Вселенной как целого. В этом образе мышления наука вновь пришла к старому представлению о deus sive natura, сущест вовании имманентного Бога, как говорил об этом Спиноза.

Совершенно независимо Джеймс Лавлок собрал в своей книге el'es: новый взгляд на жизнь на Земле" (Lovelock, 1979) свидетельства того, что тонкие гомеостатические механизмы, пордерживающие постоянство температуры Земли и концентрацию ключевых компонентов (солей, кислорода, аммиака и озона) в атмосфере, океанской воде и почве, заставляют предположить, что Земля подобна разумному организму, К аналогичным выводам пришли Теодор Роззак в своей книге "Личность-планета" (Roszak, 1978) и Питер Рассел в книге "Глобальный мозг" (Russell, 1983).

Следующий пример планетарного сознания является отчетом о сеансе холотропного дыхания молодой женщины из Германии, участвовавшей несколько лет назад в нашем пятидневном семинаре.

Сначала я чувствовала себя Великой Матерью-богиней, Матерью-землей, затем это перешло в действительное превращение в планету Земля. Было понятно, что я - Земля - являюсь живым организмом, разумным существом, старающимся понять себя, развить более высокий уровень сознания и вступить в общение с другими космическимй существами.

Металлы и минералы, составляющие планету, были моими костями, скелетом. Биосфера - растительная жизнь, животные, люди - моей плотью. Я чувствовала в себе циркуляцию воды: из океанов - в тучи, оттуда - в маленькие ручейки и большие реки и снова в море. Водная система была моей кровью, и метеорологические изменения - испарение, воздушные потоки, выпадение дождей, снег - обеспечивали циркуляцию, передачу питания и очищение. Коммуникация между растениями, животными и людьми, включая современную технологию - прессу, телефон, радио, телевидение и компьюторные сети, - составляли мою нервную систему, мой мозг.

Я чувствовала своим телом вред, наносимый вкраплениями шахт, больших городов, токсичных и радиоактивных откодов, загрязнением воздуха и воды. Самым странным было то, что я воспринимала ритуалы, совершаемые различными

примитивными племенами, и чувствовала их значительную целительную силу и их абсолютную для меня необходимость. Сейчас, в моем повседневном сознании, мне это кажется странным, но во время моих переживаний я была совершенно убеждена, что совершение ритуалов важно для Земли.

i. Внеземные переживания

В этих переживаниях сознание охватывает небесные тела, фрагменты Вселенной, астрономические процессы, происходящие вне сферы Земли. Человек может чувствовать себя путешествующим на Луну, Солнце, другие планеты, звезды, галактики или пережить взрыв сверхновой звезды, сжимание звезд, квазаров и пульсаров, прохождение через черные дыры. Это может происходить в форме простого наблюдения событий или в форме переживания в своем эмпирическом поле всех соответствующих процессов. Как и отождествление с неорганической материей, эти переживания часто имеют духовную составляющую. Так, например, эмпирическое отождествление с термоядерным процессом внутри Солнца может связываться с чувством соприкосновения с творческой силой космического сознания. Опыту прохождения через черную дыру обычно сопутствуют эмпирическое исчезновение времени, пространства и философской уверенности в материальной реальности феноменального мира. Переживание межзвездного пространства связывается с духовным опытом Пустоты, речь о котором пойдет несколько позже.

Переживания вне Земли часто появлялись в необычных состояниях сознания у Джона Лилли, нейрофизиолога, известного своими исследованиями нечеловеческого разума и межвидовой коммуникации, так же как и своим беспрецедентным марафоном психоделического самоисследования. В своих сеансах он не раз посещал чужие миры и общался со странными существами и "присутствиями". Вот описание одного из таких событий, инициированного приемом 75 миллиграммов кеталара (кетамина) и нахождением в изолирующей ванне (Lilly, 1978), Я оставил свое тело плавающим в ванне на планете Земля и оказался в очень странной и чуждой среде. По-видимому, это было не на Земле, я никогда раньше здесь не был. Это могло быть на какой-то другой планете и в иной цивилизации. Я нахожусь в особом состоянии высшего безразличия, не чувствуя ни страха, ни любви. Я в высшей степени нейтральное существо, наблюдающее и ждущее.

Это очень странно. Эта планета похожа на Землю, но цвета здесь другие. Здесь есть растительность, но особого пурпурного цвета. Здесь есть солнце, но фиолетовое, а не знакомое мне оранжевое Солнце Земли. Я нахожусь на красивой лужайке, вдали виднеются очень высокие горы. Я вижу, как через лужайку ко мне приближаются какие-то существа. Они сверкающе белые и кажутся излучающими свет. Двое из них подходят ближе. Я не могу разглядеть их черт, они слишком сверкают для моего тепе решнего зрения. Они, по-видимому, прямо передают мне свои мысли. Нет звука. То, что они думают, автоматически переводится в слова, которые я могу понять.

j. Отождествление со всей физической вселенной

Это редкое переживание представляет собой дальнейшее расширение сознания за пределы планетарного и внеземного опыта до такой степени, что человек охватывает всю физическую вселенную. Все космические процессы переживаются как внутриорганические и интрапсихические феномены этого огромного существа. Как правило, это связывается с пониманием того, что, если различные существа феноменального мира переживают лишь различные специфические аспекты материальной реальности, космическое или божественное сознание располагает полным и тотальным одновременным опытом всего, что есть, как с точки зрения отдельных единиц сознания, так и с точки зрения неделимого целого, из центра. л. Парапсихические феномены, выходяшие за пределы пространства: переживания вне тела, ясновидение и яснослышание на расстоянии, "путешествия в пространстве" и телепатия Эта подгруппа экстрасенсорных феноменов может рассматриваться как трансперсональные переживания, подразумевающие выход за пределы пространственных границ и расстояний. Они могут происходить в чистой форме или в соединении с выходом за пределы линейного времени. Переживания сознания, отделенного от тела, или переживания вне тела (ПВТ), могут иметь различные формы и степени. Они могут представлять собой изолированные эпизоды или быть частью,психического раскрытия и других типов трансперсональных кризисов. Обстоягельства, особенно благоприятствующие ПВТ, включают опасность для жизни, ситуации близости к смерти, переживания клинической смерти, сеансы глубокой эмпирической психотерапии, принятие психоделиков, особенно диссоциативного анестетика кетамина (кеталара). Классические описания ПВТ можно найти в духовной литературе и философских текстах всех времен, например, в "Тибетской книге мертвых" (Бардо Тхедол) и другой подобной литературе. До недавнего времени традиционная наука не принимала эти описания всерьез, пока современные исследования в экспериментальной психиатрии и танаталогии не подтвердили их подлинность. В умеренных формах ПВТ человек переживает такое чувство, будто он покидает тело и видит себя как обьект с различных расстояний. В более крайних формах человек обнаруживает себя в других помещениях, на больших расстояниях (астральная проекция), летящим над Землей или улетающим от Земли. Яркое описание ПВТ в состоянии, близком к смерти, можно найти в автобиографии К. Г. Юнга (Jung, 1961). В этих состояниях человек может ясно воспринимать события в том месте, куда проецируется его отделившееся сознание. Хотя это невозможно с точки зрения ньютоно-картезианской науки, подлинность этих явлений неоднократно подтверждалась и не вызывает сомнений. Исследования Раймонда Муди (Moody, 1975), Кеннета Ринга (Ring, 1980, 1984), Майкла Сейбома (Sabom, 1982), Элизабет Кюблер-Росс (Kubler-Ross, 1985), мои собственные исследования (Grof and Halifax, 1977) и работы многих других содержат доказательства существования ПВТ у клинически мертвых людей, во время которых они могут, например, наблюдать сверху процедуры собственного оживления или воспринимать события, происходящие на большом расстоянии. Согласно Элизабет

Кюблер-Росс, даже слепые люди в этих обстоятельствах получают способность визуально и в красках воспринимать окружающее (1984). Таким образом, современные танатологические исследования подтверждают описание "Тибетской книги мертвых", по которой после смерти человек оказывается в "теле бардо", выходяшем за пределы ограничений времени и пространства и способном свободно путешествовать вокруг Земли Наблюдения в психоделических исследованиях, сеансах холотропного дыхания и в других типах эмпирической психотерапии также подтверждают возможность подлинных ПВТ во время визионерских состояний, как о них рассказывают различные мистические источники и антропологическая литература. Ясновидение и яснослышание отдаленных событий могут происходить без ошушения пребывания на месте событий, в форме астрального путешествия в нужное место или внезапной астральной проекции. В редких случаях человек может контролировать и направлять астральное путешествие. Известный ветеран и исследователь ПВТ Роберт Монро (Monroe, 1971) много лет боролся со спонтанными ПВТ, пока наконец не научился не только контролировать их, но и вызывать с помощью специалъных упражнений и электронной технологии.

Подлинность ПВТ демонстрировалась в контролируемых клинических экспериментах знаменитым психологом и парапсихологом Чарльзом Тартом в калифорнийском университете в Дейвисе (Tart, 1974). Рядвесьма успешных научно организованных экспериментов по "видению на расстоянии" осуществили в Стэндфордском исследовательском институте в Калифорнии физики Рассел Тарг и Хэрольд Путхофф (Targ and Puthoff, 1977). Одним из наиболее ярких демонстраторов "видения на расстоянииэ является медиум Инго Сванн, который неоднократно показывал свою способность точно описывать любое место на земном шаре, если ему давали его координаты. Еще более интересно, что эти ученые показали, что практически каждый может быть обучен успешному выполнению этих экспериментов.

Телепатия - это прямой доступ к мыслительному процессу . другого индивида без опосредования словами, невербальными знаками или иными условными средствами коммуникации. Про рывы телепатии случаются и в обычных состояниях сознания.

Однако вероятность телепатического обмена значительно воз растает, когда человек переходит в холотропную модальность посредством медитации, эмпирических техник психотерапии, психоделиков или при угрозе жизни. И хотя не всегда легко от личить телепатию от других типов парапсихологических и трансперсональных переживаний, точные исследования почти не ос тавляют сомнений в подлинности этого феномена.

Ниже приводится пример примечательного ПВТ с точным восприятием на отдаленном расстоянии, сообщенный Кимбер ли Кларк из Сиэтла. Обстоятельства

этого случая были столь необычными и убедительными, что пробудили в ней устойчи вый интерес к ПВТ (Greyson and Flinn, 1984).

Впервые я встретилась с переживанием близости смерти, рабо тая с пациенткой по имени Мария - рабочей-мигранткой, прие хавшей в Сиэтл навестить друзей и попавшей в кардиологическое отделение больницы с сердечным приступом. Я в качестве со циального работника занималась ее социальными и финансовы ми проблемами. Через несколько дней после поступления в боль ницу у нее была остановка сердца. Поскольку в остальном ее здоровье было в порядке, опытные врачи быстро привели ее в по рядок, лишь пару часов подержав на искусственном дыхании.

Некоторое время спустя я зашла навестить ее, полагая, что она могла беспокоиться по поводу остановки сердца. Она действи тельно была в необычном для себя возбужденном состоянии, но по другой причине. Она рассказала: "Пока доктора и сестры хлопотали надо мной, со мной произошла странная вещь. Я об наружила себя смотрящей из-под потолка, как они работают над моим телом.

Поначалу это не произвело на меня особого впечатления. Ма рия могла знать, что происходит в комнате, и видела в течение предыдущего дня врачей и сестер, присутствовавших на опера ции. Разумеется, с оборудованием она также была знакома. По скольку слуховое восприятие сохраняется дольше всего, она мо гла слышать все, что происходило; я не считала, что она намерен но все выдумывает, но это могла быть бессознательная фантазия.

Затем, как рассказывала она, что-то привлекло ее внимание на дороге к реанимационному отделению, и, едва "подумав" об этом, она сразу оказалась там, снаружи, над этой дорогой. Это меня заинтересовало уже больше, так как ее привезли в больницу ночью и она вряд ли могла знать, как выглядит больничная территория. Однако, подумала я, может быть, она рассматривала территорию из окна, и вовлекла в свою фантазию то, что увидела.

Но дальше Мария рассказала, как что-то привлекло ее на карнизе третьего этажа в северном конце здания. Она "продумала путь туда" и оказалась глазами на уровне шнурка, торчавшего из теннисного ботинка. Она просила меня, чтобы я разыскала этот ботинок на подоконнике. Ей хотелось, чтобы кто-нибудь еще убедился, что этот ботинок действительно там был, чтобы подтвердить ее необычный опыт.

Со смешанным чувством я вышла из здания и посмотрела снизу на подоконники, но не многое смогла увидеть. Я поднялась на третий этаж и начала ходить по палатам и рассматривать окна. Внешние карнизы были настолько узкими, что мне приходилось прислоняться лицом к стеклу, чтобы разглядеть, есть ли там чтонибудь. Наконец в одной из палат, уткнувшись в стекло; я действительно увидела теннисный ботинок!

Угол моего зрения, по-видимому, был совсем иным, чем на стертую подошву около пятки и другие детали с той стороны ботинка, которая мне не была видна. Единственный способ разглядеть ботинок таким образом - это быть снаружи и очень близко от этого ботинка. Я взяла ботинок и принесла его Марии. Для меня это было очень конкретным доказательством. Переживание экстрасенсорного восприятия может быть связано с глубоким метафизическим страхом, поскольку это подрывает мировоззренческие установки, которые в западной культуре связываются с представлением об психической нормальности. Я приведу здесь пример из своего учебного сеанса с 250 микрограммами ЛСД в Мэрилендском центре психиатрических исследований. Похожая ситуация, включающая переживание . вне тела вместе с путешествием в пространстве описана в моей книге "Области человеческого бессознательного" (Grof, 1975, pp.187-190).

Когда я в достаточной степени почувствовал воздействие препарата, руководитель сеанса, Уолтер Панке, начал эксперимент по экстрасенсорному восприятию (ЭСВ), как мы договорились. Использовался вариант карт Зенера: у меня была клавиатура с пятью различными символами - кругом, квадратом, крестом, звездой и двумя волнистыми линиями вроде астрологического знака Водолея; клавиши были окрашены по-разному. Эта клавиатура была связана с такой же в соседней комнате, где клавиши могли нажиматься экспериментатором вручную или электронным способом в соответствии с последовательностью случайных чисел. Участник эксперимента, отгадывающий карты, мог получать или не получать обратную связь относительно правильности своих догадок.

Поначалу я играл с клавиатурой, либо нажимая клавиши автоматически, либо используя в качестве руководства цвет моих визуализаций. Через некоторое время я почувствовал серьезность эксперимента: проверка возможности ЭСВ неотделима от фундаментальных вопросов о роли сознания и психики в мире и природе реальности. Мы подвергали проверке не только существование или несуществование ЭСВ, но также и все научное мировоззрение. Безусловно позитивный результат разрушил бы принятую систему представлений и поколебал бы то ощущение безопасности и уверенности, которое средний человек западного мира основывает на ней.

В то же время противоположное представление о мире казалось очевидным. Экстрасенсорное восприятие было легким делом, детской игрой. Я чувствовал полное отождествление с Джоном (Ленноксом), который наблюдал за клавиатурой в соседней комнате. Я мог почувствовать ментоловый привкус резинки, которую он жевал, и был уверен, что могу видеть панель перед его глазами. Было очевидно, что я могу также использовать Хелен (Бонни), более эмоциональную и чувствительную, чтобы узнавать цвета.

В этот момент Вальтер сказал через микрофон, что будет давать мне обратную связь о правильных и неправильных ответах. Я правильно назвал первый символ и

ощутил странное чувство возбуждения и азарт. Когда второй символ также был назван правильно, это чувство предельно возросло. Третий правильный ответ подряд привел меня в состояние метафизической паники. Возможность выхода за границы пространства и времени начала становиться реальностью, будучи подтверждена объективной научной проверкой.

Я ясно видел образ четвертого символа, но почувствовал странный страх сказать об этом экспериментаторам. Я решцл назвать один из оставшихся, произвольно полагая, что вероятность оказаться правым один к четырем, вместо того чтобы отважиться на уверенное правильное называние символа (Как я выяснил после сеанса, образ, который я видел, но решил не называть, был правильным. Такой результат случайно мог получиться в одной из 625 попыток.) После этого я отказался продолжать эксперимент к глубокому огорчению Уолтера. Причиной отказа была странная смесь убежденности, что абсурдно проверять очевидное, и страха подтвердить это методами западной науки.

2. Выход за пределы линейного времени

В необычных состояниях сознания многие люди вполне реалистично переживают эпизоды внутриутробного существования, отождествляясь с эмбрионом на ранних стадиях развития или даже со сперматозоидом или яйцеклеткой во время зачатия. В некоторых случаях регрессия идет дальше во времени, так что человек убедительно переживает эпизоды из жизни своих предков или даже получает доступ к памяти расового или коллективного бессознательного. Когда подобные переживания воспринимаются как личные воспоминания о своей скорее духовной, чем биологической истории, то это можно назвать кармическими традициями или опытом прошлых воплощений. В некоторых случаях люди переживают отождествление с определеннымц животными - предками на эволюционной лестнице - или со всем филогенетическим деревом. Можно даже пережить историю Вселеиной до зарождения жизни на Земле и оказаться свидетелем драматического Большого взрыва - формирования галактик, рождения Солнечной системы или ранних геологических процессов на нашей планете.

а. Внутриутробные переживания

Я уже упоминал переживания такого рода в контексте первой перинатальной матрицы. Поскольку понятия перинатальных переживаний и перинатальных матриц относятся только к процессам, непосредственно связанным с биологическим рождени- ем, то с БПМ-1 могут быть соотнесены только поздние стадии беременности. Однако систематическое самоисследование с помощью психоделиков, немедикаментозных психотерапевтических техник или медитации может обеспечить эмпирический доступ к любой стадии эмбрионального развития Эти переживания реалистично, конкретно и детально отображают различные пренатальные ситуации, как правило, наиболее драматические и связанные с сильным эмоциональным зарядом. Благополучное внутриутробное существование

переживается как эпизоды океанического экстаза, мистической связи с жизнью илй космической творческой силой, а различные кризисы пренатального развития - как состояния мучения, паранойи, физического дискомфорта или нападения демонических сил. Оба типа пренатальных переживаний обычно связываются с другими трансперсональными феноменами, чаще всего с филогенетическими, кармическими и архетипическими переживаниями, а также с сознанием органов, тканей и клеток, о котором речь пойдет дальше.

Многие пренатальные переживания связаны с внутриутробной травматизацией, причиняемой различными вредными или беспокоящими стимулами механической, физиологической или биохимической природы. Наблюдения во время психоделических и холотропных сеансов позволяют предположить, что младенец в матке может не только воспринимать грубые нарушения внутриутробного существования, вроде грозящего выкидыша или попыток прерывания беременности, сильных механических сотрясений или вибраций, громких звуков, токсических воздействий и соматических болезней материнского организма, но и соучаствовать в эмоциях матери. Он может пережить вместе с нею эмоциональный шок, приступ тревоги, вспышку ненависти или агрессии, подавленность, сексуальное возбуждение или,наоборот, чувство релаксации, удовлетворения, счастья и любви.

Этот обмен не ограничивается лишь интенсивными физическими или эмоциональными событиями. Часто он касается эмоциональных нюансов и включает даже телепатическую передачу мыслей и образов. Люди, переживавшие эпизоды внутриутробного состояния, неоднократно сообщали, что ясно сознавали свою нежеланность и отвержение матерью или наоборот - желанность и ее любовь. Они как бы получали ясное послание от материнского организма, выражающее отношение матери к беременности.

Для многих людей воспоминания о внутриутробной травматизации принадлежат к важным факторам, определяющим общую эмоциональную нестабильность или различные специфические формы психопатологии. Желанность или нежеланность для матери оказывается важнейшей темой и требует много времени и усилий в эмпирической психотерапии любого рода. Для людей, вынашивавшихся как близнецы, необходимость разделять пространство утробы с партнером и соперником представляет специальную проблему и может оказать глубокое влияние на будущее психологическое развитие.

Важные практические и теоретические следствия вытекают из вопроса о подлинности эмбриональных воспоминаний в сеансах с психоделиками или без них. Этот вопрос сравним с проблемами, возникающими в связи с воспоминаниями о раннем детстве, но еще более сложен и фундаментален. Перинатальный и пренатальный материал постоянно появляется в психоаналитической литературе, но за немногими исключениями, такими как Отто Ранк (Rank, 1929), Шандор Ференчи (Ferenczi, 1938), Нандор Фодор (Fodor, 1949) и Летерт Перболт (Peerbolt, 1975), не

принимается всерьез. Постнатальные события, вспоминаемые или реконструируемые пациентами во время психоанализа, если только они не слишком фантастичны и невероятны, всегда принимаются всерьез как возможно отражающие реальную историю, в то время как упоминания о рождении и внутриутробном существовании привычно считаются фантазиями.

Наблюдая в течение многих лет переживания пациентами внутриутробного существования и пережив несколько таких эпизодов в собственных психоделических и немедикаментозных сеансах, я не могу отнестись к ним просто как к выдумкам. Многие профессионалы из разных областей сообщают о подлинности подобных переживаний и богатстве информации относительно анатомии, физиологии, эмбриологии, акушерства и даже гистологии, которую они предоставляют. Даже непрофессионалы часто описывают такие детали, как определенные характеристики сердцебиения матери и плода, шум крови в венах и шумы в кишечнике, специфические детали положения и поведения плода, обмена веществ, даже кровообращения в ворсинках плаценты. Хорошо образованные люди часто подчеркивают, что переживания такого рода возникают в их сеансах вопреки тому, что прежде они не верили в возможность пренатальных воспоминаний и что это противоречит их научному мировоззрению.

Подлинность пренатальных воспоминаний и богатство появляющейся в них информации убедили меня в важности этого феномена, так что я делал все возможное для независимого от сеанса сбора информации от матерей, родственников, из соответствующих акушерских записей и других источников, сравнивая эту информацию с сообщениями пациента. Часто это давало ошеломляюшие подтверждения тому, что обнаруживалось во время переживания воспоминаний относительно различных кризисов беременности, попыток аборта, эмоциональной нестабильности или физической болезни матери. Эти наблюдения дают более чем достаточное основание для того, чтобы проводить в будущем систематические исследования этого замечательного феномена.

В некоторых случаях переживания пренаталъного существования отображают очень ранние стадии биологической истории индивида, вплоть до отождествления со сперматозоидом или яйцеклеткой на клеточном уровне сознания, воспоминаний о прохождении яйцеклеткой или сперматозоидом фаллопиевой трубы, момента зачатия, имплантации оплодотворенной яйцеклетки в слизистую оболочку матки и ранних стадий роста зародыша. Переисивания такого рода могут сопровождаться прозрениями относительно влияния наследственности, космологических и астрологических энергетических полей, духовных, кармических и архетипических сил, управляющих развитием эмбриона.

Пример, которым я хочу проиллюстрировать феномен внутриутробных переживаний, принадлежит сеансу психоделической терапии Ричарда, юноши, страдавшего хроническими суицидальными депрессиями. Краткая история его

лечения описана в моей книге еОбласти человеческого бессознательногоэ (Grof, 1975, pp. 57-60); там же можно найти детальное описание воспоминаний об отождествлении с зародышевыми клетками и о зачатии (pp. 192-193).

Во время одного из ЛСД-сеансов Ричард описывал, по-видимому, подлинное внутриутробное переживание. Он чувствовал себя погруженным в околоплодную жидкость и прикрепленным к плаценте пуповиной. Он сознавал,что питание приходит в его тело через область пупка и переживал чудесное ощущение сим биотического союза с матерью. Они были связаны друг с другом циркуляцией крови в плаценте, которая казалась волшебной жизнедающей жидкостью. Ричард слышал двойной ряд ударов сердца с разной частотой, объединявшихся в одину волнообразную акустическую картину.

Это сопровождалось специфическими глухими ворчащими звуками, которые Ричард не без колебаний объяснил продвиже нием крови через тазовые артерии и током жидкостей и газов во время перистальтических движений участков кишечника, близких к матке. Он хорошо сознавал образ своего тела, не похожего на его взрослое тело. Он был маленьким, а его голова была непропорционально большой по отношению к его общему размеру. На основе различных эмпирических сопоставлений и взрослых суждений он определил, что был зрелым плодом незадолго до рождения.

В этом состоянии он внезапно услышал странный шум, исходящий из внешнего мира. Звуки имели странное качество, как будто отражались от стен большого зала и проходили через слой воды. Это было похоже на звучание, которого добиваются современные музыканты в электронных композициях. Он пришел к выводу, что стенки живота и матки, а также околоплодная жидкость преобразуют таким образом звуки, которые извне достигают младенца.

Ричард попытался понять, что это были за звуки и откуда они исходили. Через некоторое время он узнал человеческие голоса, крики и смех, и что-то вроде звучания карнавальных труб. Ему вдруг пришла в голову мысль, что это могли быть звуки ярмарки, которая ежегодно проходила в их деревушке и пришлась в том году за два дня до его рождения. Соединив все эти фрагменты информации, он пришел к выводу, что его мать пошла на эту ярмарку накануне родов.

Когда я расспрашивал мать Ричарда об обстоятельствах его рождения, ничего не говоря ей о его переживании в ЛСД-сеансе, она рассказала мне следующее. В довольно скучной жизни деревни ежегодная ярмарка была редким развлечением. И хотя женщина была на поздней стадии беременности, она ни за что на свете не хотела пропустить эту возможность. Несмотря на то, что ее мать была категорически против этого, она вышла из дому и пошла на праздник. Родные считали, что шум и суета ярмарки ускорили появление Ричарда на свет. Ни Ричард, ни его мать не помнили, чтобы она когда-нибудь рассказывала ему эту историю.

b. Опыт предков Эта группа трансперсональных переживаний характеризуется определенным чувством исторической регрессии по биологической линии к периодам, предшествующим зачатию человека, и подлинным отождествлением с одним из своих предков. Иногда эти переживания связаны со сравнительно недавней семейной историей и непосредственными предками по отцовской или материнской линии - родителями или дедушками и бабушками. Но возможен и уход назад на несколько поколений и даже веков. В общем содержание этих переживаний всегда сопоставимо с расовой историей и культурным прошлым человека. Так, пациент-еврей может пережить эпизоды холокаста из второй мировой войны, средневековый погром или жизнь в племени библейских времен и почувствовать глубокую связь со своим расовым и религиозным наследием. Пациент скандинавского происхождения может оказаться свидетелем различных приключений и войн викингов; эти сцены могут сопровождаться яркими деталями относительно одежды, оружия, украшений, техники мореплавания и морских сражений. Афроамериканец может пережить сцену из жизни африканских предков, жизнь в деревне, ритуал перехода в новую возрастную категорию, церемонию целительства, какой-нибудь праздник в деревне или травматическое событие из истории рабства. Подобные переживания могут сопровождаться психологическими прозрениями относительно связи архаических элементов с особенностями нынешней личности и нынешними психологическими проблемами.

Переживания, связанные с опытом предков, могут быть довольно сложными. Иногда они принимают форму коротких или более развернутых эпизодов из жизни одного из предшественников - конкретных, специфических и богатых деталями. Они могут включать полное эмпирическое отождествление с предком, вплоть до его внешности, выражения лица, жестов, эмоциональных реакций и мышления. В других случаях они могут быть более обобщенными и размытыми, сводящимися к ощущению атмосферы и межличностных отношений в семье, клане или племени, интуитивного понимания культурных установок, систем верований, привычек, традиций, идиосинкразий, предрассудков и т. п.

Некоторые люди рассказывали, что обрели таким образом новое понимание структуры своей личности и Некоторых своих проблем и конфликтов, которые ранее казались бессмысленными. Например, причиной их могли быть несоответствия между материнской и отцовской линией, так что проблемы, казавШиеся личными, оказывались интроецированными конфликтами между поколениями умерших предков.

Две важные характеристики опыта предков отличают эти переживания от опыта расового и коллективного бессознательного. Первая - это трудноописуемое эмпирическое качество, состоящее в субъективной уверенности, что протагонист принадлежит к кровной родне и переживание подразумевает "прочтение" генетического кода ДНК. Кроме того, обьективное исследование, если ОНО может

быть проведено, обычно подтверждает содержание переживаний. В некоторых случаях, когда возникали сомнения, например, в случаях воспоминаний представителя англосаксонской расы о цыганских или негритянских предках, исследование линии Предков подтверждало эмпирические переживания.

Я проиллюстрирую этот феномен интересными наблюдениями из сеанса холотропной терапии, который мы недавно проводили в Стокгольме.

Два других примера опыта предков можно найти в моей книге "области человеческого бессознательного" (Grof, 1975), причем один из нйх уходит назад на одно поколение (pp. 164165), другой - на три века (pp. 165-167).

Молодая женщина, которая приехала на семинар из Финляндии, пережила на сеансе мощную последовательность сцен, связанных с агрессией и убийством в различного рода войнах. Это происходило в контексте процесса смерти и возрождения и пере живания биологического рождения как типичных черт БПМ-III.

Одна из сцен была необычной и отличалась от других. Пациентка почувствовала себя молодым солдатом, участвующим в бою во время второй мировой войны, за четырнадцать лет до ее зачатия. Внезапно она поняла, что превратилась в своего отца и переживает бой с его позиции.

Она полностью отождествилась с ним и чувствовала его тело, его эмоции и мысли, а также ясно воспринимала все, что происходило вокруг нее. В какой-то момент, когда она, вернее, он прятался за деревом, пуля оцарапала его щеку и ухо.

Переживание было очень живым, подлинным и убедительным.

Она не понимала, откуда оно пришло и что с ним делать. Она знала, что ее отец принимал участие в русско-финской войне, но была уверена, что он никогда не рассказывал ей об этом эпизоде. В конце концов она решила выяснить по телефону, помнит ли отец такое событие.

На следующий день она пришла в группу возбужденной. Выяснилось, что когда она позвонила отцу и рассказала ему о своем опыте, он был ошеломлен. Этот эпизод действительно произошел с ним во время войны, ее описание сцены было совершенно точным. Он уверял, что никогда не рассказывал об этом эпизоде ей или кому-нибудь еще в семье, так как не считал его сколько-нибудь важным.

с. Опыт расового и коллективного бессознательного

Эти переживания еще дальше отступают от истории индивидуальной жизни. Здесь протагонистами являются не предки, с которыми человек связан кровным родством, а любые представители той же расы. В случае опыта коллективного бессознательного процесс выходит даже за пределы расы, затрагивая все человечество как целое, подтверждая вызвавшие столько противоречий представления К. Г. Юнга (Jung, 1959).

Если человек в необычном состоянии сознания настраивается на подобНые переживания, он принимает участие в драматических, чаще всего коротких, но иногда и более развернутых эпизодах, имеющих место в более или менее отдаленном историческом времени различных стран и культур. Человек может быть наблюдателем, но чаще эмпирически отождествляется с одним из протагонистов. Обычно он получает при этом ряд сведений - иногда общего характера, а иногда очень специфических и детальных - относительно социальной структуры, религиозной практики, ритуалов, морали, искусства, технологии соответствующих исторических периодов и культур.

Воспоминания коллективного бессознательного могут относиться к любой стране, расовой групп" мли культуре, к любому историческому периоду, хотя кажется, что определенные преимущества имеют древние цивилизации с высоко развитыми духовными, философскими и художественными традициями. Удивительно часто появляются эпизоды из Древнего Египта, Древней Индии, Тибета, Китая, Японии, доколумбовой Мексики и Перу, Греции и Рима. Выбор культуры и географического ареала может совершенно не зависеть от собственной расовой, этнической и культурной принадлежности человека, от его образования и интересов.

Так, славянин может принять участие в набегах монгольских орд Чингисхана, отождествиться с африканским бушменом в трансовом танце, пережить ритуальную инициацию среди австралийских аборигенов или оказаться ритуальной жертвой ацтеков. Человек англосаксонского происхождения может пережить эпизод афроамериканского рабства или поучаствовать в истреблении американских индейцев во времена Дикого Запада, что приведет его к пониманию расовых проблем современной Америки. Еврей может настроиться на культуры Дальнего Востока и в результате получить глубокий опыт и удивительное понимание японской, китайской или тибетской души, определенных аспектов даосских или будпийских учений, военных искусств или восточной музыки и театра.

Иногда подобные переживания могут сопровождаться сложной жестикуляцией, позами и движениями, которые точно отображают определенные специфические аспекты соответствующей културной традиции. Мы неоднократно наблюдали во время психоделических и холотропных сеансов, как совершенно не обученные люди принимали в нужные моменты и в правильном контексте позы (аспны) и выполняли жесты (мудры) йогической традиции и спонтанно обнаруживали их значение. В некоторых случаях люди, эмпирически настроенные на определенный культурный контекст, чувствуют силъную потребность в танце. Без всякой предварительной подготовки и даже без знания соответствующей традиции человек может спонтанно исполнить различные танцы и правильно воспроизвести последователъность движений, например, в трансовых танцах кунг бушменов, индонезийских танцах Явы или Бали, символических танцах индийских школ Катхакали или Манипури, или показать вращения дервишей суфийской традиции.

Во время воспоминаний из области коллективного бессознательного человек чувствует, что переживает один из эпизодов человеческой истории, отображающий культурное разнообразие человечества или показывающий момент космической драмы и божественной игры (лилы). Эти переживания не связаны с "чтением кода ДНК", как в случае опыта предков, с принадлежностью к определенной расе или с чувством личных воспоминаний или духовной и кармической непрерывности, как в случае кармических феноменов.

Следующий пример расовых переживаний принадлежит сеансу без наблюдения исследователя-еврея, который поделился со мной своим опытом.

Внезапно я понял, что стыд - это общее переживание всего человечества. Я стыжусь своего отца, так же как стыдился мой отец! Я ясно ошущал, что стыд передается при рождении и имеет какое-то важное отношение к половым органам. Я чувствовал себя старым и усталым, как мой отец, и как его отец, и как отец его отца. Это была смертельная усталость и желание умереть.

Я чувствовал глубокую связь с моим еврейским наследием по всей линии предков-мужчин - и через тысячи лет раввинов.

Затем я почувствовал жжение и острую боль в районе пениса и понял, что надо мной совершают обряд обрезания. Сущность церемонии.и присутствие отца казались связанными с чувством усталости. Это и был глубокий источник стыда! Все люди, участвовавшие в церемонии, были подсознательно пристыжены и смущены происходящим и передавали ребенку свое чувство боли, стыда и усталости вместе с религиозной традицией.

Я глубоко стыдился себя. "Как тебе не стыдно? Стыдись! так говорили мне отец и мать сотни раз. Мне так стыдно, что я стыжусь собственного стыда! Я стыжусь своих потребностей, своих чувств. То общее, что связывает еврейский народ, - это стыд. Свадебная песня в "Скрипаче на крыше" содержит пожелание: "Храни тебя Бог от стыда!" Адам съел яблоко и узнал стыд. Наследие, передаваемое от отца к сыну со времен Авраама, - это стыд. Завет Авраама, передаваемый наследникам по мужской линии четыре тысячи лет!

Я обнаружил, что держусь руками за пенис и яички. Внезапно пришло видение, которое все мне объяснило. Обрезание было заменой принесения ребенка в жертву! Авраам был готов пожертвовать сына Богу, но получил повеление вместо этого подвергнуть его обрезанию. Обрезание - это символическая кастрация. Жертвование лучшей части мальчика Богу, принесение в жертву его мужественности вместо жизни. Синдром кастрирующей еврейской матери! Отец предлагает меня в жертву, чтобы заслужить одобрение матери. Жертва первородного! Иисус был Сыном Божьим и был пожертвован. Как будто бы Бог первоначально позволил сыну Авраама жить, но все его потомство принадлежит богу и будет востребовано в последние дни. Вот почему евреи - "избранный народ": избранные для жертвы!

Позже я решил провести исторические исследования, связанные с этими прозрениями. Местный учитель-еврей уверял меня, что ничего подобного принесению в жертву первородного сына в еврейской традиции не было. Он отослал меня к Еврейской Энциклопедии и Посту Первородства. Однако я смог найти многочисленные свидетельства принесения в жертву первородных сыновей, которое практиковалось в течение двух тысяч лет, до времен Судей. Мое переживание глубокого отождествления с этим наследием убедило меня, что оно оставило неизгладимый след в расовом сознании евреев и других средиземноморских народов.

d. Переживания прошлых воплощений

Это, может быть, наиболее интересная, но также и вызывающая наибольшие противоречия группа трансперсональных феноменов. Как уже говорилось выше, воспоминания о прошпыл воплощениях во многом напоминают память предков, расовую и коллективную память. Однако обычно они более драматичны и связаны с интенсивным эмоциональным зарядом отрицательного или положительного качества. Их важной эмпирической характеристикой является убедительное чувство воспоминания чего-то, что ранее случилось с тем же существом, той же единицей сознания. Человек, переживающий подобный драматический эпизод, сохраняет чувство индивидуальности и самотождественности, но воспринимает себя в другой форме, в другом месте, времени и контексте.

Это чувство повторного переживания того, что человек уже видел (deja vu) или переживал (deji vecu) в прошлом воплощении, является фундаментальным и неразложимым. Оно сопоставимо со способностью отличать в повседневной жизни воспоминания о действительно имевших место событиях от снов, фантазий и грез. Трудно было бы убедить человека, пересказывающего нечто случившееся на прошлой неделе, в том, что событие это реально не происходило, а является лишь плодом его воображения. Воспоминания о прошлых воплощениях обладают таким же субъективным качеством подлинности и реальности.

Переживания прошлых воплошений обычно включают других людей. В редких случаях в драматических сценах такого рода в качестве протагонистов могут появиться животные. Человек чувствует как бы "кармический импринтинг" сцены, в которой он был растерзан тигром, растоптан диким слоном, поднят на рога бешеным быком или укушен ядовитой змеей. Эпизоды такого рода подобны кармическим сценам с людьми по своему длительному воздействию, но не повторяются в последующих воплощениях, относясь таким образом к ситуациям, в которых психологический эффект, выходящий за пределы данного воплощения, вызван внеличными Причинами. Типичными примерами таких ситуаций могут быть горечь, ненависть и ревность, связанные с тяжелой болезнью, порождающей боль и беспомощность, агония; пережитая при смерти от несчастного случая в горах, на болотах, в песках или при извержении вулкана.

Кармические переживания подразделяются на две категории в зависимости от связанных с ними эмоций. Некоторые из них отображают позитивные связи с другими людьми - крепкую дружбу, страстную любовь, духовное партнерство, отношения учителя и ученика, кровные связи, бесконечную преданность, необычное взаимопонимание, взаимовыгодный и взаимоподдерживающий обмен. Чаще, однако, они связаны с драматическими отрицательными эмоциями. Переживания такого рода вовлекаут людей в различные ситуации прошлой жизни, связанные с фцзической болью и агонией, смертельной агрессией, нечеловеческим страхом, горечью и ненавистью, патологической ревностыо, неутолимой жаждой мести, чудовищным вожделением, страшной жадностью и алчностью.

Многие люди, пережившие негативный кармический опыт, специфическим образом характеризовали природу деструктивной связи между протагонистами. Различные эмоциональные качества - убийственная страсть, неутолимое желание, всепоглощающая ревность, смертельный страх - становятся внешне похожими друг на друга, если их интенсивность выходит за определенные рамки. По-видимому, существует предел биологического и эмоционального возбуждения, за которым крайние аффективные качества сходятся и приобретают метафизический характер. Когда двое или больше людей достигают этой "точки плавления" страстей и инстинктов, ситуация впечатывается в них независимо от той роли, которую они в ней играют.

В ситуациях крайней интенсивности садистское возбуждение мучителя и нечеловеческая боль жертвы все более напоминают друг друга, агрессия убийцы сплавляется в некоторой точке с ужасом и страданием умираюшей жертвы. Эта змоциональная смесь и действует в кармическом импринтинге в большей степени, чем та или иная роль в событии. Если люди оказываются вовлеченными в ситуацию, где их эмоции достигают наивысшей степени, они оказываются вынужденными повторять ее в последующих жизнях, меняя роли в общем узоре, пока не достигнут уровня осознания, необходимого для разрешения кармической связи. Люди, знакомые с духовной литературой, сравнивают это состояние недифференцированного эмоционального возбуждения, порождающего кармическую связь, с буддийским понятием "trsna или tanha", понятием "жажда плоти и крови" - сила, вызывающая циклы смерти и рождения и являющаяся причиной всех человеческих страданий. Отмечалось также глубокое Соответствие между этим состоянием и последней стадией биологического рождения (БПМ-III), где резко выраженная агрессия, смертельный ужас, крайнее сексуальное возбуждение, демонические тенденции, скатологические мотивы и религиозная страсть смешиваются в странной амальгаме. Таким образом биологическое рождение оказывается чем-то вроде трансформирующей станции, где невидимые морфогенетические поля кармических записей (называемые в духовной литературе акаша-хроникой) входят в биопсихологическую жизнь человека.

Самому переживанию опыта прошлого воплощения часто предшествуют (или связаны с ним) сложные прозрения и негласные инструкции, касающиеся понимания закона кармы как важной части космического порядка, обязательного для всех чувствующих существ. На основе этого нового понимания человек принимает ответственность за дела прошлых жизней, которые пока еще скрыты от него амнезией. Кроме общей информации, такие прозрения могут содержать детали механизма, заложенного в цикле рождения, и стратегию обретения свободы от кармических цепей.

Чтобы достичь полного освобождения от кармической структуры или связи, человек должен полностью пережить болезненные эмоции и физические ощущения, которые содержатся в деструктивной сцене из прошлого воплощения. Вместе с тем необходимо эмоционально выйти за пределы события, подняться над ним этически, философски и духовно, простить и быть прощенным. Такое полное освобождение от кармической структуры и связи обычно вызывает чувство огромного удовлетворения и рацион"льно непостижимого триумфа. Возникает чувство, что человек ждал этого события и работал ради него веками. Ничто в мире не кажется в этот момент более важным, чем освобождение от кармических цепей.

Обычно это сопровождается экстатическом восторгом и блаженством. В некоторых случаях человек может увидеть быстрое "прокручивание" своей кармической истории и понять, как определенный узор повторялся в различных формах, отягощая его жизнь от рождения к рождению. Некоторые люди рассказывали в таких случаях об очистительном урагане, или "кармическом циклоне", проносящемся через их прошлое и стирающем кармические следствия системы, которую они разрешили, Переживания прошлых воплошений очень часто встречаются в глубокой эмпирической психотерапии и обладают огромным терапевтическим потенциалом. Они имеют также важное теоретическое значение, поскольку некоторые их аспекты серьезно противоречат механистическому и материалистическому мировоззрению. Терапевт, который не дает развернуться переживаниям такого рода или пресекает их, когда они появляются спонтанно, отказывается от мощного средства терапии и трансформации личности. Поскольку важным препятствием оказывается здесь философское отрицание прошлых воплощений и кармы, основанное на недостаточном знании фактов, я остановлюсь на этой теме более подробно.

Переживания прошлых воплощений, наблюдаемые в глубокой эмпирической психотерапии, аналогичны переживаниям в медитации и в спонтанных эпизодах необычного состояния сознания, объясняюшим распространенность и универсальность веры в перевоплощения. Представления о карме и перевоплощениях составляют одну из основ индуизма, буддизма, джайнизма, сикхизма, зороастризма, тибетского буддизма ваджрайяны, даосизма. Подобные идеи могут быть обнаружены у таких географически и исторически различных народов,

как африканские аборигены, американские индейцы, доколумбовские мезоамериканцы, полинезийские кахуны, бразильские последователи умбанды, гаулы, друиды. Среди древнегреческих философских школ этих воззрений придерживались пифагорейцы, орфики и платоники. Это учение принимали ессеи, фарисеи, караиты и другие еврейские и полуеврейские группы; оно составляло важную часть каббалистической средневековой теологии. С ним были согласны неоплатоники и гностики, а в новое время его принимают теософы, антропософы и некоторые спиритуалисты.

Менее известно, что аналогичные представления существовали в раннем христианстве. Согласно св. Иерониму (340-420 гг.), эзотерическая интерпретация идеи перевоплощения устно передавалась избранным. Наиболее известный христианский мыслитель, размышлявший о предсуществовании душ и ми,ровых циклах, Ориген (186-253 гг.) - один из величайших отцов Церкви всех времен. В своих работах, особенно в книге с0 началах", он выразил мнение, что определенные фрагменты Писания можно объяснить только в свете учения о перевоплощении. Его уче ние было осуждено Вторым Собором в Константинополе и стало считаться еретическим. Константинопольскии Собор постановил: "Если кто-нибудь утверждает вымышленное предсуществование душ и следует чудовищным учениям, вытекащщим из этого, пусть будет подвергнут анафеме". Однако некоторые исследователи утверждают, что следы этого учения могут быть найдены у св. Августина, св. Григория и даже св. Франциска Ассизского.

Вместе с тем важно подчеркнуть, что переживания прошлых воплощений возникают в эмпирических сеансах без всякого программирования и часто несмотря на то, что ни клиент, ни терапевт не верят в такую возможность. Я был свидетелем подобных переживаний задолго до того, как смог теоретически допустить их существование и начал относиться к ним серьезно. Во многих случаях подобные переживания появляются в сеансах ученых, которые ранее считали веру в перевоплощение абсурдным суеверием и предрассудком примитивных народов, или даже проявлением индивидуальной психопатологии.

В некоторых случаях человек, не знакомый с учением о карме и перевоплощении, не только переживает драматические воспоминания о прошлой жизни, но узнает специфические и сложные детали относительно механизма этого явления, подобные тем, которые можно найти в различных духовных системах и оккультной литературе. В качестве примера я могу привести совершенно необразованного пациента, который участвовал в нашей программе психоделической терапии для раковых больных в Балтиморе. Он был почти неграмотным ра"норабочим; несмотря на это, в психоделическом сеансе он приобрел сложные сведения о циклах рождения и уверенность в непрерывности жизни. Эти переживания помогли ему принять реальность скорой смерти от рака с множественными метастазами; он умер в состоянии душевного равновесия. Краткую

историю этого пациента и ртчет о его психоделическом сеансе можно найти в моей книге "Человек перед лицом смерти" (Grof and Halifax, 1977, pp. 80-83).

После этого общего введения я хотел бы описать некоторые специфические аспекты переживания прошлых воплощений, которые особенно интересны и заслуживают внимания исследователей сознания и психики. Люди, переживающие опыт прошлых воплощений, часто узнают интереснейшие детали о времени и культуре, в которые попадают, а иногда и о конкретных исторических событиях. В некоторых случаях не может быть сомнения, что они не могли бы получить эти сведения обычным путем при помощи органов чувств. В этом смысле воспоминания прошлых жизней - подлинно трансперсональные феномены, обеспечивающие прямой и непосредственный доступ к информации о мире.

Другой интересный аспект кармических переживаний состоит в том, что они явным образом связаны с различными эмоциональными, психосоматическими и межличностными проблемами человека. Чаще всего они лежат в самой глубинной серд- цевине его проблем, за специфическими биографическими и деринатальными составляющими. Иногда они напрямую опредедяют психопатологические симптомы. В таком случае глубокая эмпирическая терапия активизирует эти симптомы и приводит человека прямо непосредственно к его кармической теме, которая объясняет симптомы и создает условия для их разрешения, не только помогая таким образом понять психопатологию, но и являясь эффективнейшим терапевтическим средством.

К характерным чертам переживания прошлых воплощений, которые не могут быть обьяснены механистической наукой, принадлежат удивительные явления синхронизма в том смысле, как их трактует К. Г. Юнг (Jung, 1960). Я не раз наблюдал, как человек, переживайщий кармический эпизод, отождествляет его протагонистов с определенными людьми в своем окружении родителями, детьми, мужем или женой, друзьями, начальством и другими значимыми фигурами. Когда полное переживание кармического паттерна завершается и достигает состояния разрешения и прощения, это зачастую сопровождается чувством, что партнер, в определенном смысле вовлеченный в этот процесс, должен чувствовать нечто похожее.

Когда я стал достаточно открытым к возможности проверки подобных утверждений, оказалось, к моему глубокому удивлению, что часто они справедливы. Во многих случаях люди, которых клиент обозначает в качестве протагонистов в кармическом эпизоде, точно в то же время переживают драматическое изменение установок в направлении, которое соответствует разрешению кармического паттерна. Эта трансформация происходит так, что ее невозможно объяснить с точки зрения линейной причинности: люди могут находиться за сотни и тысячи километров, ничего не знать о переживаниях человека и его сеансе, и изменения в них происходят в результате совершенно независимых событий. Они сами проходят глубокие трансформирующие переживания, получают какую-то информацию,

которая заставляет их посмотреть на партнера по-новому, или подвергаются какому-то иному трансформирующему влиянию. Время синхронных происшествий также примечательно: в некоторых случаях это происходит лишь несколькими минутами позже разрешения кармического паттерна в сеансе клиента. Этот аспект переживания прошлых воплощений указывает на внепространственные связи во Вселенной, отчасти похожие на феномены, описанные в белловской теореме современной физики (Bell, 1966; Capra, 1982).

Я не считаю, что описанные характеристики переживания прошлых воплощений доказывают, что мы действительно имели какую-то прошлую жизнь. Однако я совершенно уверен, что этот феномен не может быть адекватно объяснен механистической наукой и представляет собой серьезный концептуальный вызов существующим парадигмам психиатрии и западной науки вообще. Не исключено, что некоторые существенные черты кармических воспоминаний - их универсальность, ощущение подлинности, эмпирические качества, точное описание соответствующего времени и культуры, терапевтический потенциал и сопутствующие им синхронические события - могут быть объяснены с точки зрения новой парадигмы без предположения того, что некая отдельная сущность переживает биологическую смерть и несет ответственность за свои прошлые дела. Примером такого объяснения может служить вероятностная семантическая модель, созданная советским математиком В. В. Налимовым (Nalimov, 1982).

Интересно отметить, что в мистических традициях буквальная вера в перевоплошения отдельных индивидов рассматривается как упрощенная интерпретация кармических переживаний. В более полной форме теория перевоплощений предполагает, что все разделения и границы во Вселенной условны и иллюзорны. В конечном счете существует только творческий принцип, или космическое сознание. Индивид, достигающий этого предельного знания, будет рассматривать мир кармических явлений лишь как один из уровней иллюзии. Индуистская концепция Вселенной как божественной игры (лилы) одного высшего существа (Брамы) может служить примером такого.подхода В некоторых случаях свидетельства, подтверждающие теорию перевоплощений, оказываются весьма специфическими. Фрагмент переживания может содержать недвусмысленную информацию о жизни человека, с которым пациент чувствует себя связанным. Это могут быть имена людей и названия мест, даты, описания специфических объектов и многое другое. В некоторых случаях подобные сведения могут быть проверены, и часто исторические исследования удивительным образом подтверждают подобные переживания до мельчайших деталей, Существует еще один интереснейший независимый источник данных о перевоплощении. Многие дети уверяют, что помнят различные моменты своих прошлых жизней. Это может быть название места, где они родились в предыдущей жизни, детальное знание его топографии, имена и подробности из жизци предполагаемых родственников, знакомых и друзей и другие детали. Ян Стивенсон, изучивший множество таких случаев в различных странах

мира, описал свои находки в знаменитой книге "Двадцать случаев реинкарнации" (Stevens о п, 1984).

Интересно отметить в этом контексте, что в Тибете существует традиция проверки мальчика, которого считают перевоплотившимся ламой: ему предлагают в ряду похожих вещей обнаружить те, которые принадлежали покойному ламе, Я надеюсь, что приведенный анализ имеющихся данных относительно опыта прошлых воплощений и связанных с ними феноменов убедит читателя, что они заслуживают тщательного и систематического исследования. Хотя они не могут рассматриваться как неопровержимые доказательства продолжения отдельного индивидуального существования в ряде жизней и закона кармы, вряд ли непредубежденный и информированный ученый станет отвергать такую возможность на основе метафизической приверженности механистическому мировоззрению. Ниже я проиллюстрирую некоторые важные аспекты опыта прошлых воплощений интересным примером. Протагонист этой истории начинал свое самоисследование в терапевтической группе, отколовшейся от Янова из-за несогласия с его ограничивающими теоретическими представлениями. Позже он участвовал в нашем месячном семинаре в Эсалене, где использовалась техника холотропного дыхания. Переживая в "первичной" терапии различные аспекты травмы рождения, Карл столкнулся одновременно с фрагментами драматических сцен, происходивших, по-видимому, в другом веке и в другой стране. Сцены сопровождались мощными эмоциями и физическими ощущениями и, казалось, имели какое-то глубокое отношение к его жизни, хотя внешне в ней и не было для них места.

Ему виделись туннели и подземные склады, казармы, толстые стены и бастионы, бывшие, по всей видимости, частями крепости, расположенной на скале на берегу моря. Появлялись также образы солдат в разных ситуациях. Интересно, что солдаты казались испанцами, хотя сцена больше напоминала Шотландию или Ирландию.

Постепенно сцены становились все более драматическими, часто это были битвы и кровавые убийства. Находясь в окружении солдат, Карл вместе с тем чувствовал себя священником и в какой-то момент увидел себя с Библией и крестом. Там же он видел кольцо с печатью на своей руке и ясно рассмотрел инициалы на печати.

Будучи талантливым художником, Карл решил зафиксировать это видение в рисунках, хотя в то время и не понимал его. Некоторые из его рисунков изображали различные части крепости, другие сцены убийства, в немногих рисунках он отображал собственные переживания, в том числе момент, когда его проткнули шпагой и сбросили с бастиона крепости, так что он умирал на берегу, Среди рисунков было и изображение печати с инициалами.

Восстанавливая по кусочкам эту историю, Карл стал находить в ней все больше значимых связей со своей действительной жизнью. Многие эмоции и

психосоматические ощущения, а также многие проблемы в его отношениях с людьми явно были связаны с этими таинственными событиями в прошлом.

Поворот произошел, когда Карл внезапно решил провести отпуск в Ирландии. Там он сделал ряд фотоснимков на западном побережье. Он обнаружил позже, что сделал одиннадцать последовательных снимков одного и того же пейзажа, который не выделядся ничем примечательным. По карте он смог восстановить, что его внимание привлекли развалины старой крепости Дунануар, или Fort de oro (Золотая крепость).

Подозревая, что это может быть связано с его переживаниями во время терапии, Карл решил изучить историю крепости. К своему огромному удивлению, он обнаружил, что во времена Уолтера Рейли крепость была взята испанцами и позже вновь отвоевана британцами. Уолтер Рейли вел переговоры с испанцами и пообещал им свободный выход из крепости, если они откроют ворота и сдадутся британцам. Испанцы согласились, но британцы не сдержали слова; попав в крепость, они безжалостно перебили испанцев и сбросили их с бастионов умирать на берегу.

Это ошеломляющее подтверждение истории, которую он реконструировал в своих внутренних исследованиях, все же не до конца удовлетворило Карла. Он продолжал поиски в библиотеке и наконец нашел важные для себя подробности о битве при Дунануаре: священник, находившийся с испанскими солдатами, был убит вместе с ними; его инициалы совпадали с тем, что Карл увидел на печати и зафиксировал в своем рисунке. ь. Филогенетические переживания Этот тип трансперсональных переживаний тесно связан с опытом отождествления с животными, о котором речь шла ранее. Здесь также присутствует чувство полного анатомического, физиологического и даже биохимического отождествления с различными организмами других видов и могут быть получены инсайты относительно жизни различных форм. Основное отличие состоит в убедительном чувстве регрессии в историческое время, Преодолеваются непространственные границы, и человек отождествляется не с ныне существующим животным, а с особями различных видов в эволюционной истории жизни. Некоторые из этих переживаний включают в себя чувство исследования собственной биологической истории и отождествления с собственными животными предками. Таким образом, они оказываются логическим расширением ранее описанных внутриутробных переживаний, опыта предков и опыта расы. Другие состоят в эмпирическом отождествлении с различными аспектами эволюции жизни на Земле или с филогенетическим деревом жизни в ее тотальности. В этих переживаниях часто появляется интуитивное понимание не толъко жизненных форм, с которыми отождествляется человек, но и сил, управляющих эволюцией, - творческих намерений космического разума, архетипической динамики, филогенетической логики и инстинктивных стремлений. Человек может отождествиться с тотальностью жизни и задаться вопросами, является ли она жизнеспособным космическим

феноменом, не содержит ли она . встроенных саморазрушительных тенденций, сильнее ли конструктивные аспекты жизни, чем деструктивные и саморазрушительные (см. пример на с. 77). Вот пример типичного филогенетического переживания из учебного сеанса в Мэрилендском центре психиатрических исследований.

Значительная часть этих переживаний была связана с эпохой больших рептилий - триасским, юрским и меловым периодами и концентрировалась на борьбе за выживание. Одно из них помнится мне особенно ярко. Я пережил ужасную битву с плотоядным тиранозавром, сам будучи большим динозавром. Переживание было невероятно реальным. Все его элементы воспринимались как совершенно подлинные, далеко выходящие за пределы того, что я мог бы вообразить с точки зрения моего обычного человеческого опыта.

Я был огромным неуклюжим телом, и меня охватывало смешанное чувство животного страха и примитивной слепой ярости. Я чувствовал боль и ощущал, что мое тело разрывается; это были совершенно нечеловеческие переживания. Наиболее ошеломляющим аспектом переживания был особый вкус во рту смесь вкуса крови и застоявшейся гниющей болотной воды. Я ясно ощущал, что проиграл эту битву. Моя голова была сброшена в грязь ударами врага, и я умер, Это был наиболее яркий и живой эпизод, хотя были и эпизоды с другими видами рептилий.

е. Переживания планетарной эволюции

В этом типе переживаний перед человеком разворачивается панорама эволюции всей планеты, включая ее происхождение в качестве части Солнечной системы, ранние геофизические процессы, существование первичного океана, происхождение и развитие жизни. Это может восприниматься с точки зрения наблюдателя, но человек может также эмпирически отождествлятъся с тотальностью планетарной эволюции или с какимто ее аспектом. Это явным образом связано с опытом отождествления с Геей, о котором мы уже говорили, но в динамической, эволюционной перспективе. Как и другие трансперсональные переживания, эпизоды такого рода могут дать глубокое понимание соответствующих процессов, намного превосходящее интеллектуалъные знания человека в специфических областях и его общий образовательный уровень. ж. Переживания космогенеза Переживания этой группы представляют собой логическое расширение предыдушей. Здесь эволюционное исследование] распространяется на всю Вселенную. Человек может быть свидетелем рождения и развития.космоса или отождествиться с различными его аспектами, различными эпизодами космогенетической истории - Большим взрывом, творением материи, пространства и времени, рождением галактик и их "разбеганием", взрывами новых и суперновых звезд, сжатием огромных солнц, порождающим черные дыры, с действием невообразимых Измерений и немыслимых энергий. Вся история космоса может быть проиграна в сознании с необыкновенным изменением чувства времени, Образованные люди, в том числе математикй и

физики, рассказывают в этом контексте о примечательных эмпиричес"их прозрениях в различных областях астрономии и астрофизики, которые могут быть выражены математически, но не могут быть полностью осознаны в обычном состоянии сознания. Это может быть эйнштейновское представление о бесконечной, но замкнутой Вселенной, неэвклидовы геометрии Лобачевского и Римана, пространство-время Минковского, "горизонт событий", исчезновение времени, пространства и законов природы в черной дыре и другие сложные представления современной физики.

Эти инсайты в необычных состояниях сознания указывают, что сознание и творческий разум необходимым образом вовлечены в космогенез; они проливают новый свет на так называемый "антропный принцип" - одно из недавно сформулированных астрофизиками представлений (Davies, 1983) относи' тельно того, что космогенетический процесс должен содержать много благоприятных случайностей, чтобы создать Вселенную, в которой возможна жизнь. Можно сказать, что намерение создать Вселенную, в которой будет существовать жизнь, присутствовало в процессе творения с самого начала. Следующий отчет о психоделическом сеансе известного англо-американского писателя и философа Алана Уотса - яркое описание психоделического переживания, прослеживающего эволюцию от личной истории, через историю органической жизни до происхождения Галактики и Вселенной (Watts, 1962). Я пробирался через лабиринт своего мозга; кружа в его бесчисленных поворотах, я потерял путь, которым пришел в этот лес. Обратно - туннелями, хитрыми стратегиями сохранения своего статуса взрослого человека, стратегиями выживания, бесконечными переходами наших снов, всеми улицами, которыми мы проходили, школьными коридорами, извилистыми путями между ножек стульев, которыми проползали в детстве, через узкий кровавый выход из утробы, через извергающий канал пениса, через бесконечное блуждание по его губчатым протокам; вниз и назад через сужающиеся трубочки до того места, где проход становится тем, кто проходит, - тонкой цепочкой молекул, переживающей искус проб и ошибок, чтобы выстроиться в правильном порядке, стать комочком органической жизни; безоглядно назад, через бесконечное круговращение астрономических пространств, окружающих первоначальное ядро мира, центр центров, столь же далекий в глубине, как далеки туманности за пределами нашей Галактики.

Вниз и наконец наружу, вон из космического лабиринта, чтобы обнаружить в себе, озадаченном страннике, и как себя, забытое, но знакомое чувство первоначального импульса всех вещей, высшей тождественности, внутреннейшего света, последнейшего центра, который более "я", чем я сам. з. Парапсихические феномены, выхоляшие за прелелы времени: прелвиьение, ясновиление и яснослышание прошлых и булуших событий, психометрия, путешествия во времени Эта группа пси-феноменов показывает, что события в мире имеют не только транспространственные, но и вневременные, или трансвременные связи, выходяшие

за пределы линейного времени повседневного опыта. Пси-феномены этой категории невозможно объяснить привычными энергетическими и информационными процессами материального мира. В необычных состояниях сознания, а иногда и в повседневной жизни бывают вспышки ясного предвосхищения будущих событий, которые оказываются соответствующими реальности В некоторых случаях это сложные и детальные сцены из будущего, воспринимаемые всеми органами чувств. Особенно часто встречаются визуализации событий будущего и их акустическое сопровождение в виде голосов, слов или драматических звуков, связанных с авариями, несчастными случаями и т. п. Верификация подобных фе'номенов требует особой осторожности; если они не зафиксированы в тот момент, когда преДвидение имеет место, возможны различные искажения - неверная интерпетация событий, искажение памяти, явления dejivu и пр. Вместе с тем нет никаких сомнений в том, что подлинное ясновидение и предвидение будущего действительно случается. Ясновидение и яснослышание различных событий в прошлом может наблюдаться в качестве изолированных феноменов или в связи с трансперсональными переживаниями, выходящими за пределы времени (опыт предков, расового или коллективного бессознательного, кармические или эволюционные переживания). Особым явлением этой категории является психометрия, раскрывающая историю определенного обьекта (который экспериментирующий держит в руках), включая различные связанные с ним эмоции, мысли, видения, звуки, запахи и физические ощущения.

Я неоднократно наблюдал в психоделических и холотропных сеансах подтвержденные случаи предвидения, ясновидения событий прошлого и будущего и психометрии. Кроме того, мне довелось быть свидетелем демонстраций известных медиу'мов Энни Армстронг и Джека Шварца. Интересны в этой связи также контролируемые эксперименты видения будущего, проводившиеся в Стэнфордском исследовательском институте Расселом Таргом, Харольдом Путхоффом и Кейт Харари не только с известными медиумами, но и со многими обычными людьми (Targ and Puthoff, 1978; Targ and Harary, 1984). В последних двух успешных экспериментах на отдаленное видение советский испытуемый не только описывал случайно выбранное положение определенного обьекта в Соединенных Штатах, к которому приближался специально выбранный человек в момент эксперимента, но и мог предсказать, куда он будет передвигаться в будушем.

В некоторых случаях человек может выходить за пределы обычных ограничений времени, произвольно назначая время, в которое он хочет попасть. Такое "путешествие во времени" напоминает произведения Уэллса и других фантастов. Обычно это сопровождается столь же произвольным выбором места. Чувство свободного выбора отличает эти переживания от спонтанного и непроизвольного переживания исторических событий детства, рождения, опыта предков, расового и коллективного бессознательного. Направленное путешествие во времени может совершатъся под влиянием гипноза, когда испытуемого направляют

либо в определенное время, либо к определенному событию. Прекрасное художественное описание спонтанного путешествия во времени содержится в романе Воннегута "Бойня номер пятьэ.

Опыт выхода за пределы линейного времени представляет собой серьезный вызов ньютоно-картезианскому мировоззрению. Возможность непосредственного доступа к информации о различных аспектах прошлого, неопосредованного центральной нервной системой, нарушает основную метафизическую догму механистической науки относительно примата материи над сознанием. Она указывает на возможность памяти без материального носителя. Возможность получения информации о будущем подрывает глубоко укоренившееся в западной цивилизации представление о линейности времени. Однако эти данные современных исследований сознания совместимы с интересными альтернативными моделями времени и будущего, например с хронотопологией Чарльза Мьюзеса (Muses, 1985) или вероятностной концепцией В. В. Налимова (Nalimov, 1982), Следующий пример опыта предвидения - это фрагмент сеанса с 30 миллиграммами псилоцибина известного американского парапсихолога Стэнли Крипнера в контексте исследовательского проекта Гарвардского университета. Это предвидение убийства Джона Кеннеди, имевшее место более чем за полтора года до этого события (Aarons о п and Osmond, 1970).

Я оказался в столице и обнаружил, что рассматриваю статую Линкольна. Статуя была совершенно черной, со склоненной голо вой. У постамента было ружье, и кто-то прошептал: "Его застре лили. Президента застрелили", - и в воздух поднялся дымок.

Черты Линкольна постепенно стерлись, и вместо них проступи ли черты Кеннеди. Я все еще был в Вашингтоне, ружье по-преж нему лежало у постамента черной статуи. Дымок поднялся из ствола ружья и растворился в воздухе. Голос повторил: "Его заст релили. Президента застрелили". Мои глаза открылись. Я плакал.

Тогда, в 1962 году, во время первого опыта с псилоцибином, я не обратил особого внимания на эту визуализацию Кеннеди, по тому что у меня и без того было много впечатлений. Тем не менее это была единственная визуализация, которая вызвала у меня сле зы, так что я полностью ее описал и послал отчет в Гарвард Де вятнадцать месяцев спустя, 23 ноября 1963 года, эта визуализация вернулась ко мне, когда я оплакивал убийство Кеннеди 3. Физическая интроверсия и сужение сознания:

сознание органов, тканей и клеток В этой группе переживаний сознание остается в пределах тела, но входит в области, недоступные сознательному исследованию при обычных обстоятельствах. Это не психологическое, а физическое внутреннее пространство. Феномены такого рода подразумевают пространственное сужение сознания и одновременно его функциональное расширение.

В холотропной модальности можно войти в различные части своего тела и наблюдать происходящую там деятельность или даже эмпирически отождествиться с определенными органами или тканями. Человек может буквально стать своим сердцем и пережить работу сердечной мышцы, открывание и закрывание клапанов, биодинамический поток крови и работу синусового узла сердца. Отождествляясь с печенью, можно пережить драму деятельности очищения или синтез, накопление и выделение желчи. Таким же образом можно стать собственной репродуктивной системой, различными частями желудочно-кишечного тракта, любым органом или тканью.

В этих состояниях сознание регрессирует до клеточного уровня или даже до субклеточных структур и процессов. В психоделических или холотропных сеансах люди сообщали, что превращаются в красные или белые кровяные шарики, клетки желудочного эпителия или слизистую оболочку матки, сперму или яйцеклетку, или в нейрон собственного мозга. Другой интересный феномен - исследование клеточных аминокислот и хромосом, связанное с прозрениями относительно физикохимического кода генов и чувством "чтения ДНК". Переживания такого рода очень похожи на различные сцены азимовского фильма "Фантпстическое путешествие".

Этот феномен особенно интересен для исследователей, пытающихся сочетать традиционную медицину с психологической терапией. Пионером такого подхода является онколог и радиолог Карл Саймонтон (Simonton, Natthews-Simonton and Greighton, 1978). В нашей программе ЛСД-терапии раковых больных мы неоднократно наблюдали, что люди, страдающие разными формами злокачественных образований, были способны эмпирически связываться со своими опухолями на клеточном уровне. Они делали спонтанные попытки использовать эти переживания для исцеления путем создания психологически позитивных энергетических полей, противостоящих негативным эмоциям, которые они связывали с болезнетворным процессом, путем "обилизации защитных сил организма или ментальной борьбы с опухолями. В некоторых случаях наступали удивительные временные ремиссии, указывающие на то, что эта возможность нуждается в систематическом исследовании (Grof and Halifax, 1977).

Многие аспекты сознания органов, тканей и клеток иллюстрируются следующим отчетом о сеансе со 125 мидлиграммами МДА (метилен-диокси-амфетамина) - психоделика, являющегoся по своей химической структуре промежуточным между мескалином и амфетамином.

Теперь мое внимание перешло от рта к пищеводу Я начал мед ленное путешествие вниз по желудочно-кишечному тракту, пе реживая все процессы пищеварения на клеточном и даже биоки мическом уровне. Я буквально превратился в клетки эпителия, устилающие мой желудок, и участвовал во всасывании пищи и в невероятной алхимии пищеварения. Определенные запахи и

вку сы содержимого желудка совершенно заполнили мое сознание Сначала я оценивал это с человеческой точки зрения и содрогался от отвращения, но постепенно перешел на уровень биологии.

Далее процесс опустился в двенадцатиперстную кишку, тон кую и подвздошную кишки. По мере того как фокус моего со знания постепенно продвигался вниз, я исследовал все нюансы "букета" кишечных соков, энзимов и желчи в различных соче таниях, Становясь ворсинками, мембранами и клетками, я был изумлен чудесами лаборатории жизни. Хотя я изучал все это с различных точек зрения, когда получал медицинское образова ние, я никогда не был способен оценить это таким образом, На последней стадии этого "фантастического путешествия" я встретился со сложными чувствами и установками, которые сло жились в культуре fio поводу фекалий. Кроме отвращения, мне пришлось столкнуться с невероятным количеством подавленных, отчужденных и неприемлемых эмоций жадности, алчности, рев ности и злобы. В какой-то момент они персонифицировались в виде гротескных гномообразных мифологических созданий.

Я начал понимать смысл процесса, в который был вовлечен, Мне было важно принять весь желудочно-кишечный тракт со всеми его продуктами и содержимым как часть себя и подружиться с ним, чтобы преодолеть вытеснение и отрицание и подлинно и безусловно принять себя и достичь интеграции своей личности. Так что это переживание было по сути дела очень терапевтичным.

Змпирический выхол за прелелы обшепринятой реальности и пространства-времени В большой группе трансперсональных переживаний расширяющееся сознание, по-видимому, выходит за пределы феноменального мира и пространственно-временного континуума, воспринимаемого в повседневной жизни. К ним принадлежат определенные астрально-психические феномены, 'гакие как явление умерших и общение с ними, опыт чакр, видение ауры, меридианов и других проявлений тонкой энергии. К важным переживаниям этой категории относятся встречи с духовным водителями в форме животных и в человеческой форме и с различными сверхчеловеческими существами. В некоторых случаях люди сообщают о фантастических событиях, происходящих в других вселенных.

В необычных еостояниях сознания может ожить мир первичных образов коллективного бессознательного, описанный Юнгом (Jung, 1959), могут появляться мифологические и легендарные существа, герои сказок, добрые и злые божества различных культур, межкультурные архетипы и универсальные символы. Индивидуальное сознание может даже отождествиться с Творцом и высшими творческими силами космической реальности, слиться с Универсальным Разумом, с Супракосмической и Метакосмической Пустотой или с Абсолютом.

а. Спиритические и медиумические переживания

Переживания, принадлежащие к этой категории, представляют собой главный интерес участников спиритических сеансов, исследователей жизни после смерти и авторов оккультных книг. Это встречи и телепатическое обшение с умершими родственниками и друзьями, вообще контакты с развоплощенными существами и опыт астрального мира. В простейших случаях люди видят привидения умерших и получают от них разнообразные послания. Содержание этих посланий может быть непосредственно адресовано видящему, или он может быть использован как канал передачи его другим людям. Об опыте такого рода"ссказывают участники психоделических и холотропных сеанс"в и люди, пережившие близость смерти.

В медиумическом трансе выражение лица человека может гротескно измениться, его поза и жесты могут стать отчужденными и странными, резко изменяется голос. Я видел, как люди в таком состоянии разговаривают на языке, которого они не знаяи, был свидетелем глоссолалии, автоматического письма, рисования сложных рисунков, непонятных иероглифов и загадочных картинок. Эти проявления также напоминают описания спиритической и оккультной литературы. Много примеров такого рода наблюдалось в Спиритической Церкви на Филлипинах и в Бразилии, основанной на учении Аллана Кардека (Kardek, 1975 ab).

Бразильский психолог и медиум Луи Антонио Гаспаретто, бли зко связанный со Спиритической Церковью, способен в легком трансе имитировать стиль многих художников различных стран мира. Мы имели возможность наблюдать во время нашего месяч ного семинара в Эсаленском институте, в котором он принимал участие в качестве гостя, необыкновенную скорость его работы, когда субъективно он воспринимал себя в качестве канала для проявления старых мастеров (до 25 полотен в час). Он мог рабо тать в полной темноте или при красном свете, при котором нево зможно различать цвета, рисовать одновременно две картины, иногда мог рисовать под столом ногами, не видя их. Подборка его медиумических рисунков опубликована в специальной моногра фии (Margalo Gaetani, 1986). Феномен психической хирургии, практикуемой на Филиппинах и в Бразилии, также связан с уче нием Алана Кардека и Спиритической Церковью Если бы переживания общения с развоплощеными существами и духами умерших друзей сводились к видению этих существ и субьективным ощущениям общения, их можно было бы сравнительно просто счесть плодом фантазии, комбинирующей воспоминания, воображение и произвольное мышление. Однако дело обстоит сложнее. Позвольте мне привести несколько наблюдений, заслуживаюших серьезного внимания.

Как показывают следующие два примера, переживания такого рода иногда содержат необычные моменты, которые нелегко объяснить. Я лично был свидетелем нескольких случаев, когда в эпизодах встречи с развоплощенными родными и друзьями передавалась поддающаяся проверке информация, которая не могла быть получена обычными средствами. Люди, получавшие информацию от умерших, часто

обнаруживали, что им давали правильный адрес и имя человека, который недавно умер.

Личная жизнь после физической смерти не является единственно возможным объяскением для такого рода феноменов. Помимо объективного существования астрального мира с развоплощенными существами, можно представить себе и другие интерпретации. Однако ясно, что ни одно из возможных объяснений не совместимо с традиционной ньютоно-картезианской парадигмой. В любом случае мы имеем здесь дело с областью удивительных явлений, заслуживающих систематического изучения.

Было бы ненаучным отрицать необычные черты подобных переживаний и связанные с ними концептуальные трудности только из-за их несовместимости с принятой парадигмой. Мы должны принимать Вселенную такой, какова она есть, а не навязывать ей представления о том, какой она должна быть. Наши теории должны иметь дело со всей совокупностью фактов: не отбирать те, которые соответствуют нашей условной системе представлений. Пока современная западная наука не способна дать правдоподобное объяснение феноменам типа спиритических переживаний или опыта прошлых воплощений, представления мистической и оккультной литературы следует рассматривать как более адекватные, чем мнения западных ученых, которые либо не знают фактов, либо пытаются их игнорировать.

Первый пример принадлежит психоделической терапии юноши в состоянии депрессии, история которого кратко описана в моей книге "Области человеческого бессознательного" (pp. 57-60).

Во время одного из ЛСД-сеансов Ричард оказался в странном и жутковатом астральном мире, мрачно освещенном и полном раз воплощенных существ, которые настоятельно и требовательно пы тались общаться с Ричардом. Он не мог ни видеть, ни слышать их, но чувствовал их почти осязаемое присутствие и получал от них телепатические сообщения. Я записал одно из этих сообщений, весьма специфическое и доступное последующей проверке.

Это было требование, чтобы Ричард связался с супружеской парой в моравском городке Кромериче и сообщил им, что с их сыном Ладиславом все в порядке и что о нем хорошо заботятся. Этот загадочный эпизод казался странным вкраплением в сеанс, не имеющим отношения к проблемам и терапии Ричарда.

После некоторых колебаний я наконец со смешанным чувством решился позвонить в Кромерич (как смеялись бы мои коллеги, думал я, если бы узнали об этом!). Я набрал указанный номер и попросил Ладислава. К моему изумлению, женщина, подошедшая к телефону, расплакалась. Успокоившись, она сказала мне убитым голосом: "Нашего сына больше нет с нами, мы потеря ли его три недели назад".

Вторая иллюстрация касается моего бывшего близкого друга и коллеги, Уолтера Н. Панке, члена нашей исследовательской группы в Мэриленде. Он глубоко интересовался парапсихологией, особенно проблемой сознания после смерти, и работал со многими знаменитыми медиумами, в том числе с Эйлин Гаррет, президентом Американской парапсихологической ассоциации. Кроме того, он был инициатором нашей ЛСД-программы для пациентов, умирающих от рака.

Летом 1971 года Уолтер с женой Евой и детьми отдыхал в ма леньком домике на Майне, прямо на берегу океана. Однажды он вышел один к океану с аппаратом для подводного плавания и не вернулся домой. Несмотря на хорошо организованные поиски, не удалось найти ни тела, ни каких-либо частей подводного костю ма. При таких обстоятельствах Ева не могла поверить в смерть мужа. Она помнила его выходящим из домика, полным энергии и в совершенном здравии. Ей трудно было поверить, что нужно начинать новую жизнь.

Будучи психологом, она записалась на учебный ЛСД-сеанс в нашем институте, надеясь получить какие-то новые сведения, и попросила меня быть ее ситтером. Во второй половине сеанса она ясно увидела Уолтера и долго с ним беседовала. Он высказал пожелания относительно каждого из их троих детей и посоветовал ей начать новую жизнь, не привязываясь к его памяти. Это было глубокое и освобождающее переживание.

Как раз когда Ева размышляла, не был ли весь этот эпизод желанной фантазией ее ума, Уолтер появился еще раз на корот кое время и сказал: "Я забыл одну вещь. Не будешь ли ты так любезна вернуть книгу, которую я взял у приятеля. Она нахо дится в моем кабинете в мансарде", - и он назвал ей имя дру га, название книги, полку, на которой она стояла, и книги, меж ду которыми она находилась. Следуя этим указаниям, Ева смог ла найти книгу и вернуть ее хозяину; ранее она ничего про эту книгу не знала.

Разумеется, это вполне соответствовало тому, что Уолтер всю жизнь искал научные доказательства паранормальных феноменов; он передал Еве конкретную и проверяемую информацию, чтобы исключить всякую возможность сомнений. Ранее он договаривал ся с Эйлин Гаррет, что она постарается после смерти дать ему неопровержимые доказательства существования по ту сторону.

b. Энергетические феномены тонкого тела

В необычных состояниях сознания можно увидеть и ощутить различные энергетические поля и потоки энергии, описываемые в мистических традициях древних и незападных культур. Эти описания не соответствуют никаким известным анатомическим структурам или физиологическим процессам, известным западной медицине. Но эзотерические традиции и не утверждают, что это феномены грубого материального мира. Предполагается, что они связаны с тонким телом. Для меня было удивительным, что западные пациенты, даже незнакомые с этими

эзотерическими системами, рассказывали о совершенно сходных переживаниях в необычных состояниях сознания.

В необычном состоянии сознания часто можно видеть энергетические поля различного цвета вокруг других людей, соответствующие традиционному описанию ауры. Иногда это ассоциируется со спонтанным восприятием состояния здоровья людей. Я лично наблюдал феномены такого рода не только у людей в необычных состояниях сознания, но также у известных медиумов и экстрасенсов, способных видеть ауру в повседневой жизни. Необыкновенные диагностические способности одного из них, Джека Шварца, неоднократно проверялись и документировались безупречными исследователями.

Другая интересная группа феноменов связана с представлениями о "змеиной силе", кундплини, играющей важную роль в индийской духовной традиции. В традициях индуизма и тантрических школах будцизма кундалини рассматривается как творческая женская энергия Вселенной (Muktananda, 1979; Mookerjee, 1982). В своем внешнем аспекте она проявляется в феноменальном мире. Во внутреннем аспекте она лежит дремлющей в основании позвоночника человека. В этой форме ее традиционно представляют в виде свернутой змеи. Будучи активизированной посредством духовной практики, контакта с гуру или спонтанно, она поднимается как активная энергия, или Шакти, по каналам тонкого тела, называемым нади, раскрывая и зажигая психические центры, чакры.

Хотя представления о кундалини наиболее полно разработаны в Индии, важные параллели существуют во многих культурах и религиозных учениях - в даосской йоге, корейском дзене, тибетской ваджрайне, в суфизме, у франкмасонов, у африканских бушменов, североамериканских индейцев, особенно хопи, и могих других. Особенно интересно, что о подобных феном'енах говорится также в христианской мистической традиции, особенно в исихазме - восточной христианской монашеской практике, опирающейся на постоянную молитву, в которую вовлекается все человеческое существо - душа, ум и тело. Цель этой так называемой "Иисусовой молитвы" - достичь Божественного покоя, или исихии (Matus, 1984).

В тантрических школах созданы сложные карты чакр, описаны в деталях физические, эмоциональные и духовные проявления поднимающейся кундалини и дана развернутая мифология, связанная с этим процессом. Хотя подъем кундалини связан с определеными опасностями, в общем он ведет, по крайней мере потенциально, к психосоматическому оздоровлению, позитивной перестройке личности и эволюции сознания. Одкако тексты требуют серьезного отношения к этому пугающему и небезопасному процессу, рекомендуя руководство опытного учителя.

Подъем кундалини Шакти, описываемый в индийской литературе, может сопровождаться драматическими физическими и психологическими проявлениями, называемые крийя. Наиболее поразительны среди них мощные ощущения тепла и

потока энергии, направляющегося вверх по позвоночнику и сопровождающегося интенсивными эмоциями различного рода, треморами, спазмами, сотрясениями и дроЖаниями всего тела или его частей. Часто встречаются также непроизвольный смех или плач, распевание мантр или песен, глоссолалия, издавание звуков животных, спонтанное принятие йогических поз (асан) и выполнение жестов (мудр).

Хотя описания кундалини давно известны на Западе, этот феномен до недавнего времени рассматривался к'ак принадлежащий исключительно Востоку. Даже К. Г. Юнг, проявлявший к нему большой интерес (Jung, 1975), полагал, что он редко наблюдается на Западе. Он и его коллеги высказали мнение, что может понадобиться тысяча лет, прежде чем кундалини придет в движение в нашей культуре под влиянием глубинной психологии. Однако эта оценка оказалась неверной, Может быть, в силу ускоренной эволюции, а может, в силу большой популярности и широкой распространенности разпичных форм духовной практики и давления глобальных кризисов или под влиянием психоделических препаратов сейчас стало очевидно, что безошибочные признаки пробуждения кундалини можно наблюдать у тысяч людей западного мира. Гопи Кришна, известный кашмирский пандит, сам прошедший глубокий кризис духовного раскрытия, постарался обратить внимание западной публики на значение феномена кундалини в серии популярных книг (Krishna, 1970 и др.). Заслуга привлечения к этому феномену внимания профессиональных кругов принадлежит известному калифорнийскому психиатру и офтальмологу Ли Санелле (S an e1 la, 1976).

Я сам не раз наблюдал в психоделических сеансах и различных немедикаментозных состояниях проявления, близко соответствующие описаниям подъема кундалини, раскрытия чпкр и протекания энергии кундалини через основные каналы, Иду и Пингалу, и сложную сеть нади, тонких разветвленных каналов для пранической энергии, описанных в тантрических текстах *. ---------------------------* Чакры (что значит "колеса" на санскрите) - гипотетические центры излучения первичной энергии (праны), приблизительно соответствующие определенным уровням позвоночника и связанные со специфическими органами тела. Большинство систем описывает семь чакр: 1) корневая чакра (муладхара); 2) генитальная чакра (свадхистана); 3) пупочная чакра (манипура); 4) сердечная чакра (анахата); 5) горловая чакра (вишуддха); 6) межбровная чакра (аджна); 7) коронная чакра (сахасрара). Поток пракы протекает через центральный канал (сушумна) и два боковых (ида и пингала). Однако важно подчеркнуть, что переживания такого рода, напоминаюшие феномены кундалини, в традиционной индийской литературе назывались бы праническими, в отличие от истинного пробуждения кундалини - процесса, обладающего глубоким значением и большой трансформирующей силой, осуществление которого занимает годы. По сравнению с отдельными "праническими" переживаниями такое пробуждение в результате психоделической или эмпирической психотерапии происходит очень редко и может рассматриваться как самостоятельный феномен.

Образцы протекания энергии, описываемые в литературе по кундалини, не являются универсальными. В некоторых случаях происходит настройка на китайский архетип и переживается поток энергий, точно соответствующий картам меридианов китайской медицины, причем человек осознает значение акупунктурных точек. Это может сопровождаться прозрениями в области китайской системы пяти элементов (дерево, огонь, земля, вода и металл), совершенно отличной от европейской традиции. Я был также свидетелем эмпирического понимания особой роли центра внизу живота (хара) и динамических эффектов энергии ци, лежащих в основе японских боевых искусств.

Различные энергетические феномены тонкого тела особенно часто встречаются во время сеансов холотропного дыхания. Энергетические поля и потоки энергии могут ощущаться или визуализироваться с закрытыми глазами. Следующий пример из нашего пятидневного семинара напоминает описания тантрической литературы.

Продолжая дышать, я начал ощущать невероятный всплеск энергии в области таза. В крестцовой области находился мощ ный источник света и жара, излучавшихся во всех направлениях.

Затем эта энергия начала подниматься вверх по позвоночнику, следуя строго определенной линии. На своем пути она зажигала дополнительные источники энергии в тех местах, где эзотеричес кие карты помещают различные чакры.

По мере того как это происходило, я испытывал блаженные оргиастические чувства. Одно из наиболее мощных переживаний этого сеанса возникло, когда энергия достигла области сердца. Я почувствовал такую невероятную любовь к миру и другим людям, что мне захотелось встать и крепко обнять всех в груп пе. Было странно, до чего близкими я чувствовал людей, с которы ми познакомился лишь накануне вечером и которых совершеино не знал ранее.

Но я остался со своими переживаниями, и энергия продолжала подниматься вверх. Достигнув макушки, она образовала фантасти чески красивый ореол розово-оранжевого цвета, как рисуют тыся челепестковый лотос. Я почувствовал потребность согнуть ноги и соединить ступни, чтобы образовать замкнутый круг энергии Мое энергетическое поле простиралось далеко за границы моего физического тела; я понял, почему эзотерические рисунки изображают тонкое энергетическое тело выходящим за пределы материального Это можно действительно воспринять в таких состояниях.

Энергия текла вверх, вытекая из макушки, возвращаясь к нижней части тела и опять поднимаясь вверх. Я долго оставался в этом состоянии,извлекая силу и эмоциональное подкрепление из этой энергии.

c. Встречи с духами животных

В этом типе переживаний человек чувствует глубокую связь с различными животными - не с их конкретными физическими формами, а с их архетипической сущностью. В некоторых случаях это может быть вызвано актуальной встречей с представителем определенного вида (если, например, психоделики принимались в лесу или в присутствии домашних животных), который в необычном состоянии сознания воспринимается в обожествленной форме. Но чаще переживания такого рода являются независимыми событиями во внутреннем мире. Во многих случаях духи животных, встречаемые в необычном состоянии сознания, воспринимаются не только как божественные по своей природе, но и как учителя или друзья, предлагающие помощь или духовное руководство. Это может быть связано с глубоким пониманием функций различных животных в определенных культурах: коровы - в Индии, кошки, крокодила и сокола - в Египте, ястреба - в Персии. Переживания такого рода могут также помочь понять психологию тотемных культур и функции тотемных животных. Особенно часто встречаются отсылки к шаманизму, где различные животные ирают роль духов-помощников шаманов. Эмпирическое самоисследование может иногда принимать формы, известные по шаманским культурам; это могут быть мощные переживания смерти и возрождения со спуском с подземный и подьемом в сверхъестественный мир, которые антропологи описывают как "шаманскую болезнь". Другая важная характеристика этого процесса - сильное чувство особой связи с природой, частые отождествления с животными и встречи с духовными учителями в виде животных. Шаманизм - древнейшая религия человечества, насчитывающая десятки тысяч лет. К тому же это практически универсальный феномен, различные варианты которого можно обнаружить в Сибири и других частях Азии, в Северной и Южной Америке, в Австралии, Океании, Африке и Европе (Eliade, 1964; Н агп е г, 1980; Campbell, 1984). Шаманские и тотемистские переживания связывают человека с глубокими изначальными аспектами психики.

Мне кажется полезным сравнить встречи с духами животных с другими типами трансперсональных феноменов, включающих животных, выделив характеристики, позволяющие отличать их друг от друга. Важно различать эмпирическое отождествление с различными животными, которые принадлежат феноменальному миру, от символических представлений индивидуального бессознательного и от архетипических образов психики.

Люди, работающие над различными биографическими проблемами в эмпирической психотерапии, часто рассказывают о визуализации различных животных или даже отождествлении с ними. Анализ этих феноменов показывает, что это сложные образования динамической структуры, подобные фрейдовским образам сновидения. На этом уровне аутосимволические визуализации животных, или трансформации, представляют собой более или менее зашифрованные послания относительно личности человека или его жизненной ситуации, которые легко могут быть распознаны. Аутосимволическое отождествление с хищником - львом, тигром

или черной пантерой - можно расшифровать как выражение интенсивных агрессивных чувств. Сильный сексуальный импульс может быть выражен в виде жеребца или быка. Если он имеет неприемлемую форму чистого вожделения или фундаментального инстинкта, это может быть дикий кабан или свинья. Мужское тщеславие и сексуально окрашенный эксгибиционизм может быть осмеян аутосимволическим отождествлением с петухом, кукарекающим на навозной куче. Боров может символизировать неряшливость и неопрятность, в том числе моральную; обезьяна полиморфные перверзии и стремление к генитальным и прегенитальным удовольствиям, мул - тупоголовость и упрямство, осел - глупость.

В отличие от аутосимволических трансформаций, истинные отождествления с животными являются определенно трансперсональными феноменами и не могут быть выведены из содержания бессознательного или символически проинтерпретированы. Те же люди, которые охотно соучаствовали в расшифровке символического значения переживаний, отказываются подходить таким образом к подлинному отождествлению. Я много раз слышал в этом контексте: "Нет, вы не понимаете, здесь нечего анализировать, я действительно был слоном. Я знал, как слон себя чувствует, когда он голоден или сексуально возбужден, и как ощущается вода в хоботе. Слон ничего не обозначает: слон - это слон". Филогенетические переживания обладают всеми чертами отождествления с животными, но кроме этого, они связаны с чувством регрессии по эволюционной лестнице. Интересный феномен, который представляет собой переход от аутосимволических трансформаций к отождествлению с животными, - это превращение в вервольфа или вампира. Это напоминает истории о превращении человека в волка в трансильванском фольклоре или аналогичные истории о превращении человека в тигра в Малайзии.

Наряду с отождествлением с определенной особью, можно отождествиться с чем-то вроде "животной души" вида, представляющей собой общий опыт всех особей в исторической перспективе - все, чему научился вид, его инстинктивное поведение, паттерны внутривидового общения, привычки и проч Переживания такого рода тесно связаны с понятием морфического резонанса Руперта Шелдрейка (She ld ra ke, 1981) и бэйтсоновским пониманием разумности природы (Bates о п, 1972, 1979). По-видимому, этот феномен может обсуждаться в рамках естественных наук.

Духи животных и животные-учителя, с которыми человек может встретиться в необычном состоянии сознания, хотя и связаны с определенными животными видами, принадлежат с миру мифических и архетипических форм. Своей непосредственной связью с природой они отличаются от териоморфных божеств, которые, несмотря на свою животную форму, не укоренены в природе столь интимно или сочетают в себе животные и человеческие черты. Слоновий бог

индуистского пантеона Ганеша имеет меньше общего с действительным слоном, чем, например, Дух Оленя мексиканских индейцев уичолли с реальным лесным оленем.

Символичность черт божества становится еще более явной в случае составного образа, сочетающего черты животного и человека. Таков египетский ибисоголовый Тот и шакалоголовый Анубис, индийский Нарасимха, сочетающий элементы льва и человека. Эти божества не имеют полной физической формы животного, с которым они связаны. Особая интересная группа животных появляется в роли перевозчиков божественных существ. Это, например, мышь, на,которой едет индийский бог Ганеща, бык Шивы Нанди, лев или тигр, служащие богине Дурге, павлин, поддерживающий супругу Брамы Сарасвати, тибетские ламаистские божества,жеребцы в колеснице греческого бога Солнца Гелиоса, быки нордической богини Фрики.

Прекрасным примером переживания духов животных является рассказ о состоянии видения шамана эквадорского племени дживаро, употреблявшего аяхуаску (Н агп ег, 1973).

Он уже выпил напиток, и теперь он мягко пел. Постепенно в темноте начали появляться неясные линии и формы, и вокруг него зазвучала пронзительная музыка ценцак, - музыка духовных помощчиков. Сила питья питала их. Он позвал, и они пришли.

Сначала панги, анаконда, свернулась вокруг его головы, превра тившись в золотую корону. Затем вампанг, гигантская бабочка, повисла над его плечом и стала петь ему своими крыльями. Змеи, пауки, птицы и летучие мыши танцевали в воздухе над ним. На его руках появились тысячи глаз, явились его демонические помо щники, чтобы искать ночь для врагов.

Звук ревущей воды наполнил его уши, и слыша ее рев, он знал, что располагает силой Цунги, первого шамана. Теперь он мог видеть.

d. Встречи с духовными учителями и сверхчеловеческими сушествами

Встречи с учителями и защитниками из духовного мира наиболее ценные феномены трансперсональной области. Испытуемый воспринимает их как существа с более высоких планов сознания и энергетических уровней. Иногда они появляются спонтанно на определенной стадии духовного развития человека; они могут появиться во время внутреннего кризиса, отвечая на мольбу о неотложной помощи. Во многих случаях они продолжают являться человеку либо по своей собственной инициативе, либо по просьбе своего протеже. Иногда духовные учителя имеют человеческую форму с определенно божественными качествами. В других случаях они являются в виде источника, излучающиего свет или мощные энергетические поля. В некоторых случаях люди не воспринимают своих учителей чувствами, а просто ощущают их присутствие. Учителя разговаривают словами лишь в виде исключения, в большинстве случаев послания, объяснения и инструкции передаются

телепатически. Помощь, оказываемая духовными учителями, принимает различные формы. Иногда они помогают в трудных или опасных ситуациях внешнего мира, иногда проводят человека через критические ситуации на внутреннем плане, как, например, Вергилий вел Данте в "Божественной комедии". Они обеспечивают интеллектуальную, моральную и духовную поддержку, помогают в борьбе со злом и деструктивными силами, создают защитные энергетические поля. В определенных случаях они могут дать специальные указания относительно проблем человека или относительно общего направления его жизни. Иногда духовные учителя остаются анонимными, в других случаях они называют свои имена или человек имеет возможность узнать их по каким-то признакам. В некоторых случаях люди в необычных состояниях сознания сообщают о прямом контакте с великими религиозными персонажами - Иисусом Христом, Буддой, Магометом, Зороастром, Шри Рама Махарши, Моисеем. Как правило, это случается один раз, личности такого ранга редко оказываются личными учителями, разве что в метафорическом смысле.

Наиболее интересным аспектом опыта встречи с учителями с других планов является то, что они обеспечивают доступ к информации, которой человек не обладал в обычном смысле слова до события. В качестве примера можно привести историю парапсихолога Телмы Мосс: она встретилась во время психоделического сеанса с сущностью, назвавшейся Бенджаменом Франклином. Она предпочитала обозначать его как архетип Старого Мудреца. В течение года после этого сеанса она могла переживать его присутствие в медитативном состоянии, беседовать с ним и просить о руководстве. Однажды, когда она зашла в тупик в своих биоэнергетических исследованиях, "Бенджамен Франклин" посоветовал ей обратиться к специальной книге исследователя Беккера, где она нашла необходимую ей информацию.

В этом контексте следует упомянуть феномен, получающий в последнее время все большее распространение. Это "канализированиеэ - процесс передачи посредством автоматического письма, наговаривания в трансе или записи под психическую диктовку посланий, внешних по отношению к собственному сознанию. Источник часто утверждает свою непринадлежность к физической реальности; его иерархический ранг может варьироваться от божества или ангела до суперчеловека или развоплощенного человека.

Историческими примерами "передачиэ духовных учений могут служить Коран (Магомет) и Книга Мормонов (Смит). Алиса Бейли утверждает, что реальным автором ряда ее духовных произведений является существо, именующее себя Тибетцем. Тому же источнику приписывает свою психологическую систему психосинтеза и Роберто Ассаджиоли. Среди наиболее популярных современных текстов - "Говорит Сет" Робертс, "Послания от Михаеля" Ярбро, "Курс чудес" Шукман, "Откровения трансформации новой эры" Спенглера, "Книги Эммануеля" Роудгаст, "Звездная передача" Рафаеля и "Ратма" Найт. Проявления "передачи", или "канализирования", в

религии, философии, искусстве и науке будут подробно описаны в готовящейся к печати книге Артура Хастингса.

е. Посещение других вселенных и встречи с их обитателями В этом типе переживаний люди оказываются в странных, чуждых мирах, обладающих собственной реальностью вне пределов нашего космоса. Эти вселенные кажутся сушествующими на другИх уровнях реальности и в других измерениях, параллельных и сосуществующих с нашими. Населяющие их существа имеют странные физические формы, совершенно иные физиологические и метаболические процессы, действуют на основе непостижимых законов. Многие из них, очевидно, разумны, но характеристики их мышления и эмоций не похожи ни на что, известное людям. Эти чуждые вселенные могут быть гораздо меньше или бесконечно больше нашей, их обитатели могут быть дружественными по отношению к нам, нейтральными или враждебными. Переживания такого рода обычно воспринимаются как опасные иногда из-за очевидной враждебности встречаемых существ, иногда просто из-за неуверенности при встрече с неизвестным. В некоторых случаях чувство опасности вызывается ощущением собственной незначительности в чуждом мире и возможности нечаянной гибели при случайном происшествии. Люди, описывающие такие необычные космические приключения, часто сравнивают их с наиболее изобретательными научно-фантастическими рассказами. В этой связи можно упомянуть переживания, связанные с космическими летательными аппаратами, космическими кораблями и "летающими тарелками". Судя по описаниям людей, видевших их, встречавшихся с их командами или взятых на борт, эти переживания находятся где-то между физической реальностью и архетипическим миром. В одних случаях люди более склонны принимать незнакомцев за действительных пришельцев из другой части нашей Вселенной, в других - как посетителей из иных измерений или из интрапсихических пространств. Я вернусь к этой теме позже в связи с психоидными трансперсональными переживаниями. Подобные сообщения часто включают описания физических осмотров и измерений, использование таинственных технических средств, ментальной коммуникации с чужаками и их интеллектуальными машинами, уроки мышления в высших измерениях и т, д. Систематический анализ содержания сообщений о подобных похищениях, проведенный Альвином Лоусоном (Lawson, 1984), показал удивительное обилие перинатальных зле.ментов и перинатальной тематики. И хотя это, разумеется, не доказывает фантастичности этих феноменов и их производности от воспоминаний о травме рождения, факт сам по себе заслуживает внимания.

Прекрасные примеры внеземных контактов и визуализаций иных вселенных можно найти в книгах неутомимого исследователя внутренних пространств Джона Лилли (LiIly, 1972, 1978) Следующим примером будут переживания тридцатипятилетнего исследователя, принявшего в условиях групповой работы два препарата: сначала 150 миллиграмм МДМА ("Адам" или "Экстаз"), а четырьмя часами позже 20 миллиграмм 2С-В (4-бромо-2,5-диметоксифенетиламин (Adams, 1986).

Примерно через полтора часа визуализации сохранялись у меня как при открытых, так и при закрытых глазах; я путешествовал по другим планетам и в других измерениях. В каждом пространстве происходила религиозная церемония. В одном пространстве это были огромные существа, похожие на богомолов, - мудрые и мрачно-торжественные, приветствующие меня своим ритуалом, На другом плане зеленые, золотые, голубые и пурпурные существа, похожие на маленьких кристаллических насекомых, соединялись и разъединялись в калейдоскопических узорах, посылая мне настойчивые сообщения о взаимной поддержке.

Наконец появилось измерение, где все было кристаллическими жизненными формами, невероятно прекрасными энергетическими существами как в микроскопическом, так и в мегаскопическом масштабе.

f. Переживание мифологических и сказочных сюжетов

В этом типе трансперсональных переживаний мир мифов, легенд и сказок в буквальном смысле оживает. Человек может быть свидетелем многочисленных сцен из мифологии и фольклора любой культуры мира, он может посетить любые мифические пространства. Он также может эмпирически отождествиться с героями и героинями мифов и легенд или с фантастическими мифологическими созданиями. Можно пережить подвиги Геракла или приключения Тезея и Язона, можно стать легендарным полинезийским ге.роем Мауи или пережить испытание близнецов Пополь Вух у майа. Среди архетипических существ, с которыми пациенты отождествлялись во время психоделических и холотропных сеансов, - Уроборос, Тифон, Кентавр, Цербер, Сфинкс, различные европейские, восточные и доколумбовские драконы, Снежная Королева, Спящая Красавица, легендарные рыцари, русалки, феи, эльфы, гномы, скандинавские тролли и другие. Такого рода эпизоды могут появляться как независимые трансперсональные темы или в связи с проблемами пациента. Среди биографических мотивов часто возникают образы злой мачехи и избиваемой падчерицы (Золушка), доброго и злого брата (Каин и Авель), любовь к матери и агрессия по отношению к отцу (Эдип), любовь к отцу и ненависть к матери (Электра), любящие друг друга брат и сестра, подвергающиеся опасности из-за злых взрослых (Гензель и Гретель), конфликт любви и власти (Альберих), любовь, противоречащая обстоятельствам (Тристан и Изольда). Все это может появиться в форме, соответствующей определенной культурной традиции, или в более абстрактной архетипической форме.

Я уже упоминал некоторые специфические ассоциации между определенными мифологическими темами и базовыми перинатальными матрицами. Например, это образы небес и Рая в различных культурах для БПМ-1, образы Ада для БПМ-II и образы Чистилища для БПМ-III. Эпизоды БПМ-II часто включают мифологические сцены вечного проклятия и образы трагических героев, воплощающих страдание без надежды на прощение, - Прометея, Тантала, Сизифа, Иксиона, Вечного Жида Агасфера и других. Мифологические мотивы, характерные

для БПМ-III и БПМ-IV, изображают подвиги, испытания и борьбу героев со счастливым концом - победу над чудовищами, над злом вообще, победу над смертью, личное освобождение или искупление и священную свадьбу.

В приыципе каждый человек имеет эмпирический доступ к мифологическим темам всех времен и культур. Во многих случаях совершенно необразованные люди описывали в деталях сложные мифологические образы и даже целые сцены из культур Центральной или Южной Америки, Полинезии, Месопотамии, Индии, Египта, Японии и других стран и народов, которые явно не были известны им до этого. Эти наблюдения определенно подтверждают представления К. Г. Юнга о коллективном бессознательном, основанные на появлении часто сложных и неизвестных человеку мифологических мотивов в снах, в том числе у детей и необразованных людей, и в симптомах невротиков и психотиков (Jung, 1959).

В качестве иллюстрации я приведу описание сеанса холотропного дыхания во время одного из наших пятидневных семинаров. Пациентка - женщина японского происхождения.

В начале сеанса я испытывала горе, настолько глубокое, что даже не могла плакать. Я думала о том, чем могло быть вызвано мое горе. Затем я вспомнила, что существует бесформенная темнота, которая взяла у меня ребенка. Я чувствовала себя беспомощной перед темнотой.

Когда я вспомнила причину своего горя, во мне поднялся яростный гнев. Я почувствовала себя могучей и сильной, гнев делал мое тело огромным. Я боролась с темнотой и вернула своего ребенка, но ребенок был мертв. Мне было горько смотреть на тело малыша, сжигаемого моими огненными руками. Сожженное тело превратилось в пепел и рассыпалось по земле.

Я превратилась в спокойную богоподобную фигуру, кружающую вокруг места, куда упал пепел. Мои слезы напитали ростки, проросшие в месте его падения. Одно из растений выросло, и расцвел цветок, в середине которого появилась сияющая сфера. Она превратилась в прелестного младенца. В этот момент я почувствовала, что круг замкнулся. Я поняла, что он будет повторяться вновь и вновь. Я чувствовала, что завершила свою работу.

Затем я ощутила свое тело, и у меня было еще три переживания, хотя я не помню точно, в каком порядке: моя левая сторона превратилась в горы, и я пережила геологический цикл горообразования и эрозии; моя правая сторона превратилась в лес, между ногами я почувствовала океан с его приливами и отливами. Я чувствовала, что переживаемый мною цикл бесконечен: если я попаду в него, он будет продолжаться вечно. Но я обнаружила, что есть прямой путь из каждой стадии к центру, который даст мне возможность разорвать цикл. ж. Встречи с благостными и гневными божествами Эта категория тесно связана с предыдущей и может рассматриваться в качестве ее подгруппы. Относящиеся к ней

мифологические образы выделяются особой сверхъестественной властью, что наделяет их статусом божеств. Они весьма специфичны и могут быть ясно отождествлены с божествами пантеонов различных культур. В одних случаях человеку испытывающему такое переживание известно это божество, и он может назвать его имя и культуру, к которой оно принадлежит. Однако переживание часто содержит новую информацию, выходящую за пределы предыдущих знаний человека. В других случаях божество совершенно незнакомо человеку, но он может нарисовать его облик, детально описать функции и приблизительно назвать культурный период, так что впоследствии эту информацию можно проверить, обратившись к соответствующим источникам Возникают также ситуации, когда не удается определить встреченное божество, несмотря на предпринимаемые терапевтом и пациентом усилия.

Божества, встречаемые в необычных состояниях сознания, могут быть раздЬлены на две группы - блаженных и благотворных божеств, связанных с силами Света и Добра, и гневных и злобных, представляющих силы Тьмы и Зла. Однако это не абсолютное разделение: существуют как бы промежуточные божества, а также такие, которые обладают смешанными чертами. Типичный пример последних - дхьяна-будды в "Тибетской книго мертвых", которые являются умирающему сначала в своей сияющей форме, а позже в демоническом аспекте Для многих людей первая встреча с архетипическими божествами происходит в процессе переживания смерти и возрождения. Темные божества - Сатана, Люцифер, Гадес, Ариман, Уицилопочтли, Кали, Лилит, Рангда, Коатликуэ или Молох, как правило, появляются в контексте БПМ-II и БПМ-III и смерти "эго". Божества, символизирующие смерть и возрождение (Осирис, Плутон и Персефона, Ацис, Адонис, Кецалькоатль, Дионис, Вотан, Бальдр, Христос), связаны с третьей матрицей и переходом к четвертой. Благотворные божества - Дева Мария, Афродита, Аполлон, Исида, Ахура Мазда, Лакшми или Гуань-инь - появляются в экстатических эпизодах, связанных с четвертой и первой матрицами.

Однако архетипические образы божеств могут появиться в психоделических и холотропных сеансах и как независимые трансперсональные переживания. Как правило, они появляются в качестве могущественных видений, но возможно и полное отождествление пациента с божеством. Кроме того, божества могут являться не поодиночке: человек может стать свидетелем сложных космических драм вроде битвы между силами Аримана и Ахура Мазда из зороастрийского пантеона, войны между олимпийскими богами и титанами, падения Люцифера и его ангелов, пахтания океана индийскими богами и демонами, стремящимися получить нектар амриту, или рагнарока - сумерек богов нордической мифологии.

Эмоциональная реакция людей, встречаюшихся в необычном состоянии сознания с благотворными или злотворными божествами, может быть очень интенсивной - от экстатического восторга до метафизического ужаса или

невероятной боли. Однако эти переживания все же отличаются от встречи с Высшим Существом, предельной силой Вселенной, о которой мы будем говорить позже Пример, который я хочу здесь привести, взят из переживаний после принятия высокой дозы ЛСД и содержит встречу с Христом и Антихристом.

Наиболее трудной частью сеанса было отождествление с дьяволом - олицетворением зла во Вселенной. Примерно напротив меня находилось невероятно мерзкое и грязное существо; оно сидело на корточках и осматривало все вокруг. Я должен был превратиться в него, стать этой отвратительной тварью. Я стал Гитлером, генералом смерти. Чувствовал чистую ненависть, хотел только убивать, приносить боль, заставлять людей страдать. Это было очень болезненно, но я должен был это делать. Я не мог поверить, что во мне столько ненависти. Ненависть была как бы ощутимой на ощупь - как черная злая субстанция или темная густая энергия.

Я чувствовал присутствие демонического существа прямо рядом с Христом. Это был Антихрист! Он также был частью космического путешествия. Все гитлеры мира, все деспотические правители и тираны были проявлениями или персонификациями этого принципа зла. Трудно было понять, как Христос и Антихрист могли находиться так близко друг от друга. Это смущало и вводило в заблуждение: как узнать, кто есть кто? Я понял, как трудно найти на земле правильного духовного учителя, за которым можно следовать. Как человеку узнать, исходит ли определенный духовный учитель от Христа или от Антихириста? Духовное добро и зло оказывались двумя сторонами одной монеты. Вместе с тем эта близкая парадоксальная связь двух противоположных космических энергий объясняла непонятные человеческие события успех нацизма в Германии или странные проявления определенных религиозных учений. (Встреча с архетипическим злом продолжалась на следующем ЛСД-сеансе этого пациента.) В другой момент у меня было короткое, но очень мощное переживание, которого я никогда не забуду. Я почувствовал присутствие Люцифера и затем ясно его увидел. Это было огромное темное создание, отчасти человек, отчасти животное, с волосатым телом, огромными когтями и крыльями дракона. Он вышел из темной пещеры и пролетел через черное небо посреди ночи как гигантская летучая мышь. Глядя на него с большого расстояния, я, к своему изумлению, заметил, что его голова горит в огне. Дьявол, сам Люцифер, преобразовывался светом в Свет. Теперь я понял, почему имя Люцифер означает буквально "носитель света". Он поглощался очищающим огнем прямо на моих глазах. Я знал, что никогда теперь не буду бояться Зла, или самого Дьявола.

g. Переживания универсальных архетипов

Термин "архетип" был введен в психологию К.Г. Юнгом, употреблявшим его в том же смысле, что и "первичный образ", или "доминанта коллективного бессознательного". В самом широком смысле архетип может пониматься как любая статическая конфигурация или динамическое событие в психике, обладаюшие трансиндивидуальным характером и качеством универсальности (Jung, 1959). Такое

определение слишком обще и могло бы относиться ко многим трансперсональным феноменам, описанным в этом разделе. В юнговской литературе можно найти иерархические описания различных уровней архетипов. Я позволю себе здесь ограничить зто понятие теми архетипами, которые представляют собой подлинно универсальные структуры в отличие от их специфических культурных проявлений, вариаций и разновидностей.

Некоторые из подобных архетипов представляют собой обобщенные биологические, психологические, социальные илипрофессиональные роли. Примерами биологически определенных универсальных архетипов могут быть Женщина, Мужчина, Мать, Отец, Ребенок, Еврей, представитель белой, черной или желтой расы. Дополнительные психологические характеристики определят Добрую или Ужасную Мать, Тиранического Отца, Любовника, Мучителя, Беглеца, Изгнанника, Корыстолюбца, Деспота, Развратителя, Обманщика, Мудрого Старца или Старую Мудрую Женщину, Аскета, Отшельника и многих других. В некоторых из этих случаев архетипичность достигает мифологических измерений и обладает особой сверхъестественной силой; это могут быть, например, образы Великой или Ужасной Матери-богини, Великого Гермафродита, Космического Человека.

Примерами архетипов, представляющих определенные профессиональные и социальные типы и роли, могут быть Ученый, Целитель, Просвещенный Правитель, Диктатор, Рабочий, Революционер, Капиталист. Такие переживания близки, но не тождественны переживаниям группового сознания, которые были описаны ранее. В последних человек чувствует себя отождествленным одновременно со всеми членами определенной группы, первое же представляет собой персонифицированное представление о самой роли, что-то вроде платоновской идеи.

Примерами этих двух типов феноменов могут быть, с одной стороны, переживание группового сознания всех революционеров мира, а с другой переживание превращения в архетипического Революционера. Архетипические образы такого рода можно представить себе как голографические изображения, созданные последовательной съемкой людей определенной категории без изменения угла зрения. На голографической выставке в Гонолулу несколько лет тому назад демонстрировалось изображение "Дитя Гавайев", состоящее из множества трехмерных изображений гавайских детей, занимающих одно и то же место. Это может быть прекрасной иллюстрацией переживания, о котором идет речь. Менее яркое приближение к подобному феномену - кумулятивное наложение обычных фотоснимков, вроде тех составных фотографий Фрэнсиса Гэлтона, которые использовал Руперт Шелдрейк для иллюстрации своего понятия морфического резонанса (Sheldrake, 1981). Особая категория архетипов представляет собой персонификацию определенных аспектов человеческой личности, например знаменитые юнговские архетипы Анимус, Анима или Тень.

Я хочу привести здесь пример из моего собственного сеанса с 200 мг МДМА ("Адам" или "Экстаз"), где архетип Апокалипсиса сочетается с архетипами универсальных принципов.

Я почувствовал сильную активизацию в нижней части тела.

Мой таз вибрировал, так как экстатические толчки высвобождали огромное количество энергии. В какой-то момент бешеный поток энергии выбросил меня в космический вихрь творения и раз рушения.

В центре этого чудовишного урагана первичных сил находились четыре гигантские фигуры, сплетавшиеся в каком-то космическом танце с саблями. Черты их лиц были явно монгольскими - выступающие скулы, раскосые глаза, бритые головы с оставленными "конскими хвостами". Вращаясь в неистовом танце, они размахивали саблями, похожими на косы или кривые ятаганы. Эти четыре косы образовывали форму быстро вращаюшейся свастики. Я присоединился к танцу, став одним из них или, может быть, всеми четырьмя сразу, переставая одновременно быть прежним собой.

Затем передо мной открылась невообразимая панорама сцен разрушения. Природные катастрофы - извержения вулканов, землетрясения, падения метеоритов, лесные пожары, наводнения и приливы - сочетались с образами горящих городов, обрушивающихся небоскребов, смертью множества людей, ужасами войн. Эту волну всеобщего уничтожения возглавляли четыре архетипических образа жутких всадников, символизирующих конец света. Я понял, что это Четыре Всадника Апокалипсиса. Продолжающиеся толчки и вибрации моего таза вошли в единый ритм с движением зловещих всадников, и я стал одним из них.

По этому описанию можно составить себе впечатление, что пережиаание бь"ло неприятным и пугающим. Однако, возможно, благодаря общей благотворной природе амфетаминовых эмпатогенов, доминирующим чувством было экстатическое растворение в развертывающихся энергиях и восхищение связанными с этим невероятными философскими и духовными прозрениями. Я понял, что представление об Апокалипсисе не следует понимать буквально, как это часто имеет место в общепринятом христианстве.

Хотя и возможно, что Апокалипсис в будущем развернется на планетарной шкале как историческое событие, прежде всего это архетип. В этом качестве он соответствует стадии развития сознания, когда человек обнаруживает иллюзорную природу материального мира. Когда Вселенная обнаруживает свою истинную сущность как космическая игра сознания, мир материи разрушается в душе человека. Это до некоторой степени напоминает более раннюю стадию, когда отождествление с архетипом восхождения на Крест и Воскресения Христа кладет конец философскому отождествлению человека со своим телом.

Апокалиптические видения перемежались архетипическими образами из различных культур, символизирующими нереальность феноменального мира. Может, наибольшее впечатление из них произвела на меня платоновская пешера. Последним значительном эпизодом сеанса был мощный парад персонифицированных вселенских принципов, архетипов, в своей сложной игре создающих иллюзию феноменального мира, - божественная игра, которую индусы называют лила.

Эти персонажи появлялись в изменчивом множестве своих обликов, уровней и измерений в невероятно сложной голографической среде моей визуализации. Каждый из них одновременно представлял сущность своей функции и все конкретные проявления элементов в мире материи. Там была Майя - таинственный эфирный принцип, символизирующий мир иллюзии; Анима, воплощающая вечно женственное; похожая на Марса персонификация войны и агрессии, уединившийся Отшельник; творящий иллюзии Обманщик и многие другие. Проходя по сцене, они кланялись в мою сторону, как бы приглашая меня оценить представление божественной игры во Вселенной.

h. Интуитивное понимание универсальных символов

К наиболее интересным архетипическим переживаниям можно отнести понимание внутреннего, эзотерического значения символов, о котором говорил К. Г. Юнг (Jung, 1971, P.473). В отличие от Фрейда, для которого символы обозначали нечто уже известное, но неприемлемое для сознания, Юнг считал их наилучшей возможной репрезентацией содержания, принадлежащего к более высокому уровню сознания и в основном невыразимого иным образом. Универсальные символы - незашифрованные сообщения о простых биологических функциях. Они относятся к сложным трансцендентальным реальностям. Что касается фрейдовских зашифрованных иллюзий к элементам того же уровня сознания, их можно назвать просто знаками. В необычных состояниях сознания визуализации различных универсальных символов могут играть значительную роль даже для людей, ранее не проявлявших интереса к мистицизму и эзотеризму. Такие видения могут передавать мгновенное интуитивное понимание этих символов и вызывать глубокий интерес к духовному пути. В своих исследованиях я чаще всего встречался с появлением символов Креста, разделенного на четыре части круга, индо-иранской свастики в двух своих формах правильной и искаженной, древнеегипетского анха (нильский крест), цветка лотоса, даосского инь-ян, индуистского священного фаллоса (Shiva lingam) и вульвы (yoni), алмаза и других драгоценных камней, буддийского колеса и шестиконечной звезды как в древнееврейской форме (звезда Давида), так и в тантрической - как символа союза мужской и женской энергии. В результате переживаний такого рода человек может обрести понимание сложных эзотерических учений. Так, люди, не знакомые с каббалой, рассказывали о переживаниях, подобных описанным в Зогаре или Сефер Иецире и значении каббалистических символов.

Другие описывали функции и значение сложных мандал, используемых в тибетской ваджраяне и других тантрических системах. Люди, ранее осмеивавшие астрологию, алхимию и древние формы гаданий - вроде И-Цзина или Таро, - внезапно обнаруживали их глубокий смысл и ме тафизическое значение. Подобные озарения могут также открыть для скептически настроенных людей значение гностических учений или пифагорейских теорий геометрических тел и числового порядка во Вселенной.

Ряд образов и прозрений, связанных с символом Креста, можно найти в книге "Разнообразие психоделического опыта" Роберта Мастерса и Джин Хьюстон (Masters and Houston, 1966, P.222). Это переживание возникло во время психоделического сеанса (100 микрограмм ЛСД-25) адвоката, в прошлом студента-богослова, покинувшего семинарию из-за сомнений в вере. Переживания возникли, когда пациент посмотрел на орнаментированный крест, предложенный ему экспериментаторами, Я увидел распятого Христа и замученного Петра. Я видел ран них христиан, умирающих на аренах, и других, спешащих по рим ским улочкам, проповедующих учение Христа. Я был рядом, когда изумленному Константину явилось видение Креста в небе. Я видел падение Рима и начало Темных Веков, когда маленькие ивовые крестики, прикрепленные к притолоке, оставались единственной надеждой в жалких хижинах. Я видел, как крестьяне топчут его ногами в странных лесных ритуалах, в то время как за морем, в Византии, он сияет в мозаиках огромных соборов.

Моя рука дрогнула, крест слабо засветился, и история смеша лась. Мартин Лютер шел рука об руку с Билли Грэхемом, за ними шед Фома Аквинский с армией крестоносцев. Инквизиторы наставляли свои костлявые пальцы на сумасшедших ведьм, и большие капли крови застывали огромным крестом. Папа Иоанн ХХШ благословлял сожжение Жанны д'Арк, а Савонарола приветствовал в огне и сере техасского проповедника. Бомбы летели, образуя крест, в то время как св. Франсиск проповедовал птицам.

Сотни тысяч эпизодов возникали из вспыхивающих граней креста, и я знал, что еще не одна сотня тысяч ждала своей очереди. А затем, не знаю уж как, я оказался погруженным в него; моя субстанция физическая, ментальная, духовная - полностью впиталась в субстанцию Креста. Моя жизнь превратилась в чере ду вспыхивающих эпизодов истории Креста, и все сотни тысяч событий были событиями моей жизни. Позор и победа Креста бесконечно повторялись в миниатюре в моей собственной жизни; и позор, и победы были моими. Я был инквизитором и святым, я ложно осуждал и тонко оправдывал. Как и Крест, я умирал и жил, умирал и жил, и умирал, чтобы жить снова и снова. И может быть, я вновь умру. Но я знал (и знаю теперь), что искупление посто янно, а вина - преходяща.

i. Творческое вдохновение и прометеев импульс

Даже беглое изучение литературы по психологии творчества показывает, что истинное артистическое, научное, философское и религиозное вдохновение инспирируется необычными состояниями сознания и приходит из трансперсональных Источников. Динамические механизмы творческого процесса распадаются на три большие категории. К первой относятся случаи, когда человек годами работае над каким-то вопросом, не в силах найти решение. Этот подготовительный период обычно включает многочисленные наблюдения, изучение всей имеющей отношение к делу литературы, многие безуспешные попытки решить проблему в рамках обычной логики. И решение приходит в необычном состоянии сознания - во сне, во время галлюцинаций, связанных с истощением или болезнью, или во время медитации. Этот механизм известен из множества примеров. Химик Фридрих Август фон Кекуле нашел формулу бензола - основу органической химии - во сне, увидев бензольное кольцо как маленькую змейку Уроборос, кусающую себя за хвост. Структура решающего эксперимента, приведшая Отто Леви к отмеченному Нобелевской премией открытию химической передачи нейронных импульсов, также пришла к нему во сне. Вернер Гейзенберг нашел математическое решение проблемы квантовой физики в Гельголанде, когда его сознание было изменено тяжелой сенной лихорадкой. Во всех этйх случаях необычное состояние сознания создавало возможность нового творческого синтеза, как бы сдерживая традиционный образ мышления, препятствовавший разрешению проблемы. Во второй категории общая форма идеи или системы мышления приходит по внезапному вдохновению из трансперсональной области часто задолго до того, как развитие данной области способно оценить ее. Могут понадобиться годы, десятилетия или даже века, чтобы создать условия для ее принятия. Древними примерами этого механизма могут служить атомистическая теория Левкиппа и Демокрита и идея возникновения жизни в океане, сформулированная ионийским философом Анаксагором. Представление о распределенности информации по всей Вселенной и всем ее частям, обнаруживаемое в древней джайнистской теории дживасов, или идея взаимопроникновения всех вещей, составляющая основу буддизма школы аватамсака (китайская школа хуаянь или японская кегон), могли казаться странными до обнаружения волновой природы Вселенной и холономических принципов. Равным образом древние космогенетические системы, рассматривавшие свет как творческий принцип Вселенной, получили неожиданное независимое подтверждение в науке, благодаря открытию особой роли фотонов среди субатомных частиц и в контексте теории процесса Артура Янга (Young, 1976).

Третья категория - это случаи истинного прометеевского творческого импульса, когда вдохновение приходит в форме законченного продукта, готового для передачи дрчгим. Никола Тесла сконструировал электрический генератор, революционизировавший промышленность, после того как его устройство и функционирующий прототип явились ему в видении, Альберт Эйнштейн открыл принципы теории относительности в необычном состоянии сознания; по его

описанию, большинство инсайтов пришло к нему в форме кинестетических ощущений в мышцах. Считается, что Рихард Вагнер галлюцинативно слышал большую часть написанной им музыки, а Вольфганг Моцарт утверждал, что часто симфонии целиком готовы в его голове, прежде чем он их запишет. Устои мусульманской веры были переданы Магомету в состоянии "экстаза, приближающегося к уничтожению", когда он ощущал присутствие Аллаха.

j. Опыт Демиурга и переживание космического творения

В этом типе переживаний человек встречается с Творцом Вселенной или даже отождествляется с ним, начиная при этом понимать процесс творения, его мотивы, специфические механизмы, цели и проблемы. На этом уровне у Творца обычно оказывается много личных характеристик, хотя необязательно в антропоморфной форме. Можно почувствовать силы, лежащие в основе творения или инициирующие его. Испытуемые воспринимают их по-разному: как переизбыток творческой энергии, неодолимый художественный импульс, безграничное любопытство, страсть к экспериментированию, жажда познания и самопознания, стремление к переживаниям, огромная любовь, требующая выражения, и даже как "убегание" от монотонности и скуки.

Переживания такого рода могут вести человека к серьезным размышлениям о своей роли во Вселенной. Некоторые полагагают, что возможность эмпирически отождествиться с Творцом и взглянуть оттуда на свои повседневные заботы возвышает их. Они перестают чувствовать себя жертвами враждебных обстоятельств, поняв, что на другом уровне они тождественны силе, которая создала их.

Другие сильно привязаны к своей повседневной самотождественности и чувствуют потребность найти смысл своего существования в этой форме. Мысль, что люди являются актерами в предопределенной космической игре, может как возвышать, так и обескураживать. Люди переживают это по-разному и находят разные ответы на этот вызов. Для некоторых феноменальный мир превращается в иллюзию, и высшей целью становится пробуждение и осознание этого. Другие полагают, что у людей есть особая роль разумных созданий, по"ерживающих эволюцию и устраняющих нежелательные, но неизбежные побочные продукты творения.

Демиург может восприниматься как высшая сила существования, сопоставимая с Богом различных религий. Однако он может появиться в переживании и как один из творцов многих вселенных. В некоторых случаях рассказывают о мужеско-женской диаде творцов, что похоже на космологию некоторых незападных культур, или о том, что Вселенная создана в процессе игры нескольких высших существ.

Отчет, который я использую здесь в качестве иллюстрации этого типа переживаний, относится к психоделическому сеансу с большой дозой ЛСД.

Последовало колоссальное расширение сознания. Я оказался в межзвездном пространстве, перед моими глазами создавались галактика за галактикой. Я чувствовал, что двигаюсь быстрее скорости света. Галактики мелькали мимо меня. Я приближался к центральному взрыву энергии, из которого, по-видимому, возни кало все во Вселенной. Это был Источник всего созданного. При ближаясь к нему, я чувствовал излучаемый им непереносимый жар. Это была гигантская печь, печь Вселенной.

Чувство жара росло в невероятной степени, как и интенсивность света. Я понял, что это горение Очищающего Огня. Приблизившись, я почувствовал, что перестаю быть проявлением Энергии, а становлюсь самой Энергией. Судя по всему, я на мгно вение попал в самую сердцевину этой Универсальной Печи космического творения. Переживание было экстатическим и наполняло меня чувством бесконечной мощи.

Внезапно я понял принцип, лежащий в основе организации Космоса. Это было Универсальное Сознание, разыгрывающее бесконечный ряд драм, подобных тем, которые мы можем видеть на театральных подмостках или в кино. Оно разыгрывает драму потери себя, чтобы вновь себя найти. Универсальное Сознание погружается в разделение, отрицание, боль, зло, агонию и тьму, чтобы пережить бесконечную радость восстановления своей первоначальной безопасности и первоначального блаженства. Его истинная природа - неразделимое единство, отсутствие негативности и дуальностей какого-либо рода. Чтобы отправиться в путешествие, ему нужно создать иллюзию пространства, материи и времени, а вместе с ними категории зла, тьмы, боли и разрушения.

Я продолжал обдумывать аналогию с кинофильмом. Она казалась особенно подходящей метафорой процесса творения. В психоделическом сеансе я как бы повернулся спиной к различным образам, проецируемым на экран, и смотрел прямо на свет проектора. Единственный источник света создавал бесчисленные картины и сцены, появляющиеся на экране! Можно было также последовать за лучом света внутрь проектора. Есть пустота, из которой приходит свет. Фильм же можно уподобить архетипам, определящщим переживания, проецируемые в четырехмерный пространственно-временной континуум.

k. Опыт космического сознания

Люди, переживающие отождествление с космическим сознанием, как бы охватывают всеобщность существования и достигают реальности, лежащей в основе всех реальностей. Они переживают несомненную связь с высшим и предельным принципом бытия. Этот принцип является единственной истинной тайной; если воспринято его существование, все остальное может быть понято и обьяснено из него. Иллюзия материи, пространства, времени, бесконечное количество форм и уровней реальности полностью преодолеваются и сводятся к этому таинственному принципу как к своему общему источнику. Этот опыт безграничен, непостижим и

невыразим. Словесная передача и сама символическая структура языка до смешного не подходят для передачи его качества. Наш феноменальный мир и все, что мы переживаем в обычных состояниях сознания, исчезает как дым в свете этого высшего сознания как ограниченные, иллюзорные и идиосинкратические аспекты этой единственной реальности. Этот принцип, очевидно, непостижим рационально, и вместе с тем даже краткое эмпирическое приобщение к нему удовлетворяет все ителлектуальные и философские запросы человека. Все вопросы, которые когда-либо задавались, получают ответ или исчезает потребность задавать какие бы то ни было вопросы.

Наибольшее приближение к описанию этого переживания дает индийское представление о сатчитананда. Это составное санскритское слово содержит три независимых корня: сат существование, или бытие, чит - обычно переводимое как осознание или знание, и ананда - блаженство. Бесформенное, безмерное и непостижимое Космическое Сознание лучше всего можно описать как Бесконечное Существование, Бесконечное Сознание или Знание и Бесконечное Блаженство. Однако любые слова относятся прежде всего к феноменам и процессам материальной реальности и поэтому оказываются лишь безнадежной попыткой передать сущность этого трансцендентального принципа.

Единственным средством оказывается написание употребляемых слов с большой буквы, как часто поступают психотические пациенты, отчаянно пытаясь рассказать о своем невыразимом мире. Люди, имевшие подобное переживание, часто говорят, что язык поэтов при всем своем несовершенстве больше подходит для этой цели. Можно упомянуть здесь бессмертное искусство трансцендентальных писателей и поэтов Хильдегарда фон Бингена, Руми, Кабира, Мирабая, Омара Хайама, Калила Джебрана, Рабиндраната Тагора, Щри Ауробиндо.

Следующее переживание из сеанса со 150 миллиграммами кеталара (кетамина) соединяет элементы космического сознания, отождествления с другими людьми и архетипического небесного мира.

Я ощущал присутствие многих моих друзей, с которыми у меня были общие интересы, ценности и взгляды на жизнь или цель в жизни. Я не видел их, но каким-то экстрасенсорным образом вос принимал их присутствие. Мы осуществляли сложный процесс нахождения областей согласия и разногласий между нами, чтобы элиминировать различия с помощью алхимической нейтрализации.

В какой-то момент мне показалось, что мы достигли этого и стали совершенно единой сетью, единым существом с ясной целью и без внутренних противоречий. В себе я назвал этот организм "космическим кораблем сознания". Мы начали движение, сочетавшее пространственный полет с очень абстрактно представленной эволюцией сознания.

В предыдущем психоделическом сеансе я пережил и принял философию индийского представления о Вселенной как игре, Божественной игре. В этой космической игре в прятки на каком-то уровне все уже познано и все уже произошло. Единственная задача человека - поднять покрывало невежества и уловить это. То, что я переживал сейчас, было новым и волнующим. Истинная эволюция казалась реальной возможностью, и каждый из нас мог сыграть в этом важную роль. Эта эволюция вела к измерениям, которых я не сознавал в своей повседневной жизни и не видел в предыдущих необычных состояниях сознания Движение становилось все быстрее, пока не достигло абсолютного предела, чего-то вроде скорости света в эйнштейновской вселенной. Мы все чувствовали, что можно пробиться за эту границу, но результат был бы совершенно непредсказуемым и может быть опасным. Наша группа была склонна к приключениям, так что мы решили двигаться вперед и встретиться с Неведомым.

Когда предел был преодолен, переживания сдвинулись в измерения, которые трудно описать. Вместо движения через пространство наступило колоссальное расширение сознания. Время остановилось, и мы вошли в состояние, которое я назвал бы сознанием янтаря. Внешним выражением этога состояния, где время замораживается, можно считать то, что живые формы - растения или насекомые - сохраняются в янтаре без изменений миллионы лет, как и сам янтарь - минерализованная органическая смола.

Мы прошли процесс очишения, в котором из переживания исключался всякий намек на органическую жизнь. Я понял, что это состояние алмаза. Было важно, что алмаз - это чистый углерод, элемент, на котором основана жизнь, и что он возникает в условиях крайних температур и огромного давления. Алмаз как будто бы содержал всю информацию о жизни и природе в абсолютно чистой и конденсированной форме, как всеобщий универсальный компьютер.

Все остальные физические качества алмаза указывали на его метафизическое значение - красота, прозрачность, блеск, твердость, неизменность, способность разделять белый свет на богатый спектр красок. Я начал понимать, почему тибетский буддизм называется ваджраяной. Единственное, как я мог описать это состояние предельного космического экстаза, - это назвать его "алмазным сознанием". Здесь была сосредоточена вся творческая энергия и разумность Вселенной как чистое сознание, существущщее за пределами пространства и времени. Это было очень абстрактным, но содержало все формы и тайны творения..

Я плавал в этой энергии как безразмерная точка сознания, совершенно растворившаяся, но поддерживавшая некоторое чувство отдельной самотождественности. Я ощущал присутствие своих друзей, совершивших со мной это путешествие. Они были бесформенными, но явно присутствовали. Мы чувствовали, что достигли состояния последнего свершения; мы достигли Источника и последнего предназначения, мы были так близко к Небу, как я только мог себе

представить. м. Сверхкосмическая и метакосмическая пустота Опыт пустоты - наиболее загадочное и парадоксальное из всех трансперсональных переживаний. Это эмпирическое отождествление с первичной Пустотой, Ничто и Молчанием, которые представляются последней колыбелью всего существования. Будучи источником всего, она не может быть произведена из чего-либо еще. Это несотворенное и невыразимое Высшее Термины "сверхкосмическая" и "метакосмическая", используемые интеллигентными испытуемыми для описания этого переживания, выражают тот факт, что эта Пустота как бы обьемлет известный нам феноменальный космос и сверху, и снизу. Пустота находится за пределами пространства и времени, за пределами какого бы то ни было рода форм, любых полярностей - света и тьмы, добра и зла, стабильности и движения, экстаза и агонии. Ничто конкретное не существует в этом состоянии, но ничто, являющееся частью существования, не кажется здесь также и отсутствующим. Эта пустота, так сказать, беременна всем существованием, поскольку содержит все в потенциальной форме. Это переживание чем-то похоже на переживание межзвездного пространства и связано с понятием динамической пустоты из квантово-релятивистской физики, хотя и находится на гораздо более высоком метафизическом уровне. Переживание Пустоты выходит также за пределы наших обычных представлений о причинности. Люди, пережившие этот опыт, принимают как само собой разумеющееся, что различные формы феноменальных миров могут возникнуть из пустоты в существовании без всякой видимой причины. Возможность, что что-то происходит из ничего и исчезает без всяких следов, не кажется здесь абсурдной, как в мире повседневного сознания. На этом уровне опыта не возникает сомнения в том, что нечто может произойти без какого бы то ни было прецедента, достаточной причины или начального импульса. Парадоксальные и загадочные места буддийских текстов, где форма приравнивается к пустоте, а пустота - к форме, внезапно становятся кристально ясными. Пустота беременна формой, а многочисленные формы на различных уровнях сушествования по существу пусты. ПСИХОИДНЫЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Психоидные трансперсональные феномены обладают особыми характеристиками. С одной стороны, это чисто субъективные интрапсихические события; с другой - они значимым образом связаны со специфическими физическими изменениями в общепринятой реальности, которые могут наблюдаться и даже измеряться другими.

Термин "психоидные" указывает на то, что эти феномены являются странными гибридами, находящимися в зоне между сознанием и материей. К. Г. Юнг использовал этот термин по отношению к определенным свойствам архетипов и к синхроническим событиям, соединяющим явления психики и элементы материального мира (Jung, 1964); я позволил себе распространить его на другие типы феноменов, рассматриваемые в этой главе.

Явления, описанные в предыдуших разделах, я неоднократно наблюдал в психоделических и холотропных сеансах своих пациентов и многие из них сам пережил в необычных состояниях сознания. В отличие от этого, мой опыт психоидных феноменов невелик, если не говорить о явлениях синхронии, постоянно присутствующих в работе каждого исследователя необычных состояний сознания. И все-таки, несмотря на всю спорность психоидных явлений, я чувствую необходимость хотя бы вкратце упомянуть о них. Есть ряд оснований для того, чтобы включить их в общий очерк трансперсональных переживаний.

Во-первых, психоидные (парапсихические) феномены столь часто описываются в мистической литературе разных культур и времен, что это заслуживает серьезного внимания. Обычно они обсуждаются в связи со многими другими типами трансперсональных переживаний, существование которых подтверждается современными исследованиями сознания. Кроме того, некоторые из них находят прямое подтверждение в юнговской психологии, экспериментальной психиатрии и современной парапсихологии. Наконец, научный климат постепенно все больше изменяется в сторону непредвзятого отношения к этой области исследований.

Основным препятствием для серьезного изучения парапсихических явлений было механистическое понимание сознания и его отношения к материи, характерное для ньютоно-картезианской науки. Если считать, что сознание является случайным продуктом материи и эпифеноменом по отношению к физиологическим процессам мозга, то существование таких явлений невозможно и абсурдно. Однако современные представления квантово-релятивистской физики, теории информации и теории систем, биологии, танатологии, нейрофизиологии и психоделической психотерапии приводят к предположению, что разум и, возможно, сознание являются неотъемлемыми свойствами природы и космоса. В контексте нарождающейся новой научной парадигмы существование различных психоидных явлений кажется возможным и в некотором смысле правдоподобным. Задачей серьезного исследования остается непредвзятое научное рассмотрение и теоретическое осмысление соответствующего материала.

Некоторые аспекты психоидных событий могут рассматриваться с точки зрения психологии, другие - исключительно с точки зрения физики. Отношение этих двух составляющих зависит от типа феноменов, но различно также и в пределах одного и того же типа. Даже для одного и того же события оно часто зависит от обстоятельств и точки зрения участников. Во многих случаях психоидные события настолько подвижны, что допускают как психологическую, так и физическую интерпретацию - в зависимости от подхода исследователей. Поразительно частые отказы электронного оборудования, происходящие в критические моменты психоидных экспериментов, странные происшествия, препятствующие фиксации наиболее убедительных доказательств, двойственность различных сообщений в

исследованиях по НЛО можно привести здесь в качестве примеров. Эта трудноуловимость, по-видимому, является внутренней характеристикой психоидных событий, а не основанием для того, чтобы сомневаться в их существовании.

Психоидные феномены можно разделить на три большие категории. К первой относятся необычные синхронные явления, связывающие различного рода трансперсональные переживания с физическими событиями феноменального мира. Здесь сознание особым образом взаимодействует с миром материи, создавая осмысленные гештальты. Однако при этом нет необходимости предполагать, что сознание активно вмешивается в материальную реальность и создает в ней физические изменения. Сами по себе материальные события остаются укорененными в ньютоновском мире, соответствуя принципу причины и следствия и не противореча традиционно принимаемым естественным законам.

Ко второй категории относятся спонтанные парапсихические события, в которых психологические процессы, по-видимому, влияют на физическую реальность, нарушая обязательные с точки зрения механистической науки законы. Однако такие события происходят не в результате специфического сознательного намерения, даже если люди сознательно создают контекст для их появления, как в случае специально ориентированных спортивных соревнований или во время спиритических сеансов (физический медиумизм). Примерами парапсихических событий такого рода могут служить стигматы, полтергейст, НЛО, светимость тела святых и духовных учителей.

К третьей категории относятся случаи намеренного психокинеза, специфических и произвольных вмешательств в физический мир психологическими средствами. Это различные формы духовного целительства и ведовства, ритуалы примитивных культур, вызывающие дождь или совершаемые для других подобных прагматических целей, различные формы магии, произвольный контроль над автономными функциями, сверхъестественные силы (сиддхи) йогов, феномены транса, передвижение объектов с помощью воли, гипноз на расстоянии, лабораторные эксперименты по психокинезу и др.

1. Синхронные связи между сознанием и материей

Принцип синхронности как альтернативу линейной причинности впервые описал К. Г. Юнг, назвав этим термином значимые совпадения событий,.разделенных во времени и/или в пространстве (Jung, 1960). Синхронность может проявляться в различных формах. Одни из них связывают людей и события в различных местах, другие - во времени. Здесь я хочу сосредоточиться на наиболее интересной форме синхронности - связи между интрапсихическими событиями определенного человека (снами, спонтанными видениями, медитативными состояниями, психоделическими феноменами или переживаниями близости смерти) и физическими событиями его жизни.

Синхронные события такого рода могут быть связаны с любыми формами трансперсональных переживаний и иногда с некоторыми аспектами перинатального процесса. Один из примеров самого Юнга - знаменитая история о редком золотокрылом жуке, прилетевшем к нему на подоконник, когда он обсуждал символизм египетского скарабея в сне пациента, сопротивлявшегося любым представлениям о трансперсональной сфере (Jung, 1961). Я уже описывал важные синхронные события, часто окружающие переживание прошлых воплощений. Другой типичный пример - часто встречающееся нагромождение опасных ситуаций, вызываемых другими людьми и внешними событиями, в жизни человека, который в своем внутреннем исследовании подходит к переживанию смерти "эго". Как только смерть "эго" пережита и начинается возрождение, эти ситуации исчезают так же таинственно, как появились.

Если человек в переживании шаманскрго типа встретил духовного учителя в форме животного, то возможно, что это животное начнет различным образом появляться в его жизни с частотой, превышающей разумную вероятность. При встрече с архетипическими образами Анимы, Анимуса, Старого Мудреца или Страшной Матери-богини идеальные примеры этих фигур могут появиться в повседневной жизни. Многие люди отмечали, что, когда они самоотверженно отдаются делу, вдохновляемому из трансперсональной области, происходят невероятные синхронные события, которые облегчают работу.

Важно знать, что необычные синхронные события могут появиться в жизни людей, которые начинают исследовать трансперсональную область. Традиционная психиатрия не различает истинную синхронность и психотическое видение мира. Любое сообщение пациента о необычных совпадениях автоматически воспринимается как иллюзия и рассматривается как психотический симптом. Однако непредубежденный исследователь часто вынужден признать, что в случае истинной синхронности совпадения выходят за пределы статистической вероятности.

Юнг понимал, что феномен синхронности несовместим с традиционным научным мышлением. Его интересовало развитие квантово-релятивистской физики и предлагаемого ею мировоззрения. Альберт Эйнштейн при личной встрече поддержал юнговскую идею синхронности, подтвердив ее созвучие новому мышлению в физике (Jung, 1973). Юнг также дружил с Вольфгангом Паули, одним из основателей квантовой физики; его эссе о синхронности неоднократно публиковалось вместе с работой Паули о роли архетипов в мышлении астронома Иоганна Кеплера (Pauli, 1955). Синхронные явления в трансперсональной психологии имеют нечто обшее с проблемами современной физики, связанными с теоремой Белла (Bell, 1966; С арга, 1982).

Я встречался со многими примечательными примерами синхронности в своей психоделической и холотропной практике, а также в окружении покойного Свами Муктананды, главы линии сидха-йоги. Однако мне хочется привести здесь в качестве

примера необычную историю, рассказанную всемирно известным мифологом Джозефом Кэмпбеллом на семинаре в Эсаленском институте в ответ на вопрос о Юнге и непричинных связях во Вселенной.

Я расскажу вам пример синхронности из моей собственной жи зни. Мы жили в Нью-Йорке, в квартире на четырнадцатом этаже на углу Уоверли плейс и Шестой авеню. Меньше всего можно ожидать увидеть в Нью-Йорке богомола. Богомол играет роль ге роя в фольклоре бушменов. Я читал книгу о мифологии бушме нов, про молящегося богомола. В комнате, где я находился, было два окна; одно выходило на Шестую авеню, другое на Гудзон, и в него я постоянно поглядывал. Окно на Шестую авеню я вряд ли раскрыл пару раз за все время, пока мы там жили.

Итак, я читал про молящегося богомола - героя - и вдруг мне захотелось открыть окно на Шестую авеню. Я открыл его, посмотрел направо и увидел ползущего по стене богомола. Он как раз дополз до подоконника! Он был вот такого (показывает) размера. Он посмотрел на меня, и его лицо было похоже на лицо бушмена. У меня по спине побежали мурашки. Вы можете сказать, что это совпадение, но какова вероятность, чтобы нечто по добное произошло случайно?

2. Спонтанные психоидные события a. Сверхнормальные физические явления

В духовной и мистической литературе всех времен можно найти многочисленные описания ярких физических изменений тела или кажущихся невозможными достижений людей в необычных состояниях сознания. Соматические изменения простираются от стигматов, появляющихся во время экстатических состояний, относительно которых существуют традиционные объяснения, до таких крайностей, как свечение или даже спонтанное. "возгорание" всего тела.

Многое кажется сверхъестественным в различных боевых искусствах. Что-то происходит спонтанно, что-то требует концентрации и целенаправленности и уже принадлежит к следующей категории. Майкл Мерфи и Реа Уайт в своей книге "Парапсихологические аспекты слорта" (Murphy and White, 1978) собрали рассказы очевидцев о способностях атлетов, граничащих с невозможным и предполагающих участие парапсихологических механизмов. Мерфи с соавторами проводит также в Эсаленском институте исследование по трансформации тела - обширное исследование всех необычных проявлений связи тела и психики, зафиксированных когда-либо в истории.

b. Спиритические феномены и физический медиумизм

Другая группа явлений, принадлежащих к этой категории, традиционно изучается парапсихологами. Нередко в "замках с привидениями", домах и других местах люди испытывают странные переживания, часто похожие друг на друга, хотя люди не сговариваются и ничего заранее не знают о данном явлении. В некоторых случаях одно и то же воспринимается одновременно несколькими лицами. Иногда это сопровождается объективно проверяемыми изменениями. Недавним примером

подобного явления может служить эпизод, описанный Юнгом в автобиографии (Jung, 1961). В определенный период своей жизни он почувствовал присутствие в своем доме духов и стал слышать их голоса. Это было подтверждено другими членами семьи. Он согласился записать то, что они сообщали, и получилась его знаменитая книга "Семь поучений мертвому" ("Septem Sermones АЫ hfortuos") - гностический текст, подписанный именем Василида (Jung, 1982).

Во время спиритических сеансов (Дж. Б. Райн называет это физическим медиумизмом) их участники совместно слышат стуки по полу и стенам, голоса, говорящие из ниоткуда, игру на музыкальных инструментах, чувствуют прикосновения невидимых рук, ощущают порывы холодного ветра. В некоторых случаях это сопровождается появлением духов мертвых, сообщающих нечто присутствующим непосредственно или через медиума. В некоторых случаях имеет место телекинез и материализация вещей, и люди поднимаются в воздух, в воздухе материализуются объекты, на стенах появляются письмена (так называемые "аппорты").

Даже знаменитые медиумы вроде Эусапии Палладино попадались на мошенничестве; обман и серьезное изучение странным образом соединяются в истории парапсихологии. Однако трудно себе представить, чтобы так много внимания уделялось сфере, в которой не было бы ничего реального. Ни в одной другой области не шельмовалось и не сбрасывалось со счетов так много недвусмысленных свидетельств уважаемых людей. Среди исследователей, разделивших эту судьбу, люди высших научных достижений, такие, как нобелевский лауреат в области медицины и физиологии Чарльз Рише и сэр Оливер Лодж, член Королевского общества Англии.

с. Повторяющийся спонтанный психокинез (полтергейст)

Повторяющийся спонтанный психокинез (ПСП), который парапсихологи назвали немецким термином "полтергейст" (буквально: "стучащий дух"), проявляется по-разному. Это может быть передвижение и разрушение домашних вещей, бросание грязи или камней, различные звуки (удары, стуки, поскребывания, свист, пение, разговор) и даже телепортация, таинственное появление различных вещей в запертой комнате или исчезновение их из запертого помещения. Если физический медиумизм в ярко выраженных формах сейчас встречается все реже, то случаи полтергейста описываются и изучаются постоянно.

Наиболее развернутые исследования этого явления проводилось в Германии под педантичным руководством всемирно известного парапсихолога Ганса Бендера. За последние 35 лет его группа в Институте изучения границ психологии и психогигиены во Фрейбурге рассмотрела 65 случаев и собрала примечательные свидетельства этого явления. 0 некоторых из них (наряду с материалом по телепатии, снам-предсказаниям, психокинетическому сгибанию металлических пластин, оккультной истории войны и НЛО) рассказано в книгах Ганса Бенде- " ра (Bender,

1984 ab, 1985). Среди них наиболее известный современный случай ПСП в Калифорнии - Ouклендский полтергейст, изучавшийся Артуром Хастингсом (Hastings, 1978). Считается, что явления полтергейета связаны с подавленными инстинктам подростков или умственно отсталых детей.

В качестве примера этой категории явлений я приведу рассказ Ганса Бендера (Bender, 1984). Он особенно интересен тем, что по меньшей мере сорок человек были непосредственными свидетелями феномена и его последствий, в том числе квалифицированные техники, физики, врачи, психологи и полицейские. Этот случай был также описан в газетах и показывался по телевидению.

В конце ноября 1967 года в юридической фирме Адама в ба варском городе Розенхайм начали происходить странные события.

Лампы дневного света, висевшие на потолке в восьми футах над полом, стали выключаться. Электрики обнаруживали, что они оказывались повернутыми на 90 градусов от первоначального положения. Сообщалось также о громких звуках, спонтанных выключениях электричества, исчезновении краски в копировальной машине. Четыре телефона (фирмы Сименса) часто звонили одновременно, телефонные разговоры прерывались и терялась связь. Оборудование регистрировало несуществующие телефонные вызовы, а телефонные счета вышли за пределы всякой вероятности. Кроме всего этого, начали двигаться картины, иногда поворачиваясь на 360 градусов. Несколько ламп дневного света упали с потолка, угрожая задеть людей. Электрики заменили лампы дневного света обычными, но они стали поворачиваться или взрываться. Специально поставленное оборудование фиксировало разряды до 50 А, во время которых защита не срабатывала и ток не прерывался.

Ганс Бендер вызвал двух экспертов из мюнхенского Института плазмы, которые провели сложные осциллографические измерения. Нарушения в электрическом оборудовании продолжались, хотя были устранены все мыслимые физические причины. Они были настолько серьезными, что фирма возбудила в криминальной полиции дело против "неизвестного".

Ганс Бендер сумел обнаружить, что все это связано с девятнадцатилетней девушкой Аннемари Ш. "Аффективное поле" создавалось ее сильным эмоциональным интересом к боссу, специфической ситуацией в бюро и необычайным интересом публики к этим событиям. Все это внезапно прекратилось, как только Аннемари перевели на другую работу. Интересно отметить один из результатов анализа физиков. Они пришли к заключению, что для того, чтобы регистрировать телефонные звонки без механического вращения циферблата, необходимо обладать определенными телническими знаниями и быть способным оценивать интервалы времени порядка миллисекунд.

d. Неопознанные летающие обьекты

Последнее явление из этой категории, которое я хочу упомянуть, это НЛО, называемые часто "летающими тарелками". Я уже упоминал, что субъективный опыт видения физических или метафизических космических кораблей, контакта с их экипажами и даже личных встреч с инопланетянами часто встречается в необычных состояниях сознания. Сейчас я остановлюсь на тех случаях, когда субъективные сообщения сочетаются с физическими подтверждениями. Есть основания полагать, что заключения соответствующих проектов Воздушных Сил США мотивированы политическими соображениями. То же относится и к специальному комитету Университета штата Колорадо, пытавшемуся объяснить все физические события естественными причинами, то есть утверждениями, что это воздушные шары, метеориты, птицы, блики света и проч. Как и в случае парапсихических феноменов, многие рассказы об НЛО принадлежат психически устойчивым, хорошо образованным, интеллигентным людям. Есть основания полагать, что НЛО являются парапсихическими феноменами, в которых различным образом сочетаются физические и психологические про явления. Это затрудняет их изучение механической наукой, стремящейся разделить материальное и психическое. Детальное обсуждение противоречивого материала по НЛО не входит в наши задачи. Заинтересованный читатель может обратиться к книге К. Г. Юнга "Летающие шарелки: современный миф о вещах, видимых на небе" (Jung, 1964) и к работам Жака Вале, посвятившего изучению феномена НЛО многие годы (Valle, 1965). 3. Намеренный психокинез

Намеренный психокинез можно определить как способность влиять на материальную среду без физического вмешательства тела (мышц и желез), посредством желания, чтобы происходили определенные события, или с помощью специальных действий, не имеющих обычных причинно-следственных связей.

а. Церемониальная магия

Во многих древних и незападных культурах выполняются сложные церемонии для вызывания дождя, получения хорошего урожая, для успешной охоты и других практических целей. Четыре оракула буддийской тибетской традиции, укорененной в древней традиции Бон, считались способными управлять погодой. Многие другие формы магии веками описывались в мистической и оккультной литературе. Какими бы странными ни казались эти явления современному уму, воспитанному в традициях материалистической науки, они заслуживают серьезного внимания непредубежденных ученых. Есть все основания полагать, что это парапсихологические явления, часто связанные с соответствующими событиями в физическом мире. Невозможно, чтобы такие процедуры, как целительные ритуалы или церемонии вызывания дождя повторялись в течение веков, если бы они не давали эффекта. Шаману было бы трудно сохранять свою репутацию, если бы он постоянно терпел неудачи. Мы сами были свидетелями многочасового дождя, последовавшего за церемонией, проведенной столетним шаманом Доном Хосе

Мацуа, мексиканским индейцем уичоли, во время двухлетней засухи в Калифорнии. Тибетская культура известна своими достижениями в изучении человеческой души и сознания, так что репутация тибетских оракулов должна быть основана по крайней мере на ряде примечательных синхронностей и не может быть объяснена просто суевериями и самообманом примитивных людей.

b. Целительство и ведовство

Историческая и антропологическая литература содержит множество сообщений о различных формах духовного целительства и ведовства, реализуемого отдельными индивидами и группами, и о сложных ритуалах такого рода. Исследования антропологов-медиков показали, что терапевтические результаты целительских процедур и церемоний в таких системах, как сантерия, палерисмо и умбанда, среди групп латиноамериканских эмигрантов во многих случаях превосходят достижения западной психиатрии и медицины. Пока неизвестно, относится ли это только к эмоцинальным и пси-хосоматическим расстройствам или распостраняется и на определенные физические заболевания. Исследование психоделических веществ показало, что многие шаманы имеют в своем распоряжении средства, гораздо. более эффективные, чем словесные техники западной психотерапии. Работа парапсихологических хирургов Арриго в Бразилии и Тони Агпоа и других на Филиппинах произвела болъшое впечатление на таких исследователей с прекрасной академической репутацией, как Уолтер Панке, Андрийа Пухарич и Стэнли Криппнер.

c. Сиддхи

Литература об индийских йогах содержит бесчисленные сообщения об их удивительной способности контролировать различные автономные функции тела: они могут останавливать кровотечение, прекращать биение сердца, жить без пищи и даже без кислорода. Многие из этих сообщений, долго считавшиеся в научном мире фантастической чепухой, были подтверждены современными научными наблюдениями. Систематические исследования этих явлений привели к развитию техники биологической обратной связи, даюшей возможность обычным людям добиться умения управлять деятельностью сердца, давлением крови, температурой тела и другими автономными функциями. Сообщения о тибетской лрактике туммо, приводящей за короткое время к повышению температуры тела на несколько градусов, были подтверждены медицинским исследованием Бенсона и Эпштейна, проведенным с разрешения и при поддержке со стороны Далай-ламы.

Если вышеописанные явления можно объяснить в пределах представлений западной медицины, то определенные сверхьестественные способности, или сиддхи, по-видимому, достигаемые некоторыми людьми посредством йогической духовной практики, явно противоречат представлениям западной науки. Сюда относятся сообщения о левитации, способности проецировать себя на большие расстояния, физически находитъся в двух разных местах одновременно, материализовать и

дематериализовать различные обьекты и даже собственное тело, Существование подобных феноменов нуждается в подтверждении или отрицании будущими исследованиями. Однако в свете новой научной парадигмы они не кажутся абсурдными и невозможными, какими казались механистической науке.

Еще один психоидный феномен - это способность людей в состоянии транса выполнять то, что кажется физически невозможным (например, ложиться голым телом на осколки стекла или взбираться по лестнице из обнаженных лезвий). Многие действия такого рода продолжают выполняться различными группами в различных частях света. Так, например, индонезийское хождение по огню было недавно завезено в Калифорнию и быстро вошло в моду, так что это делают тысячи людей. Независимо от того, можно ли объяснить в рамках природных законов хождение по углям с температурой 1400 градусов по Фаренгейту, ясно, что наша культура напрасно отрицает существование множества подобных явлений.

d. Лабораторный психокинез

Современные парапсихологи получили убедительные результаты в систематических лабораторных исследованиях психокинеза. Их методы развивались от простых экспериментов по бросанию,костей до сложных устройств, использующих генерацию случайных чисел с помощью излучения электронов в радиоактивном распаде, современных средств электроники и компьютеров. Они исследовали психокинез в отношении движущихся мишеней вроде бросания жребия специальными машинами, электрических часов, потока жидкостей и излучения электронов. Значительные успехи были достигнуты при изучении психокинеза относительно более трудных статических мишеней. Парапсихологические эксперименты с живыми мишенями включали изучение лечения животных, психокинетического влияния на рост растений и активность ферментов.

В Соединенных Штатах, Советском Союзе и других странах проводились систематические наблюдения людей, способных двигать обьекты без прикосновения к ним, проецировать ментальные изображения на фотопленку, гипнотизировать людей на расстоянии, психокинетически сгибать металлические пластины. Я отмечаю все это, оставляя выводы специалистам. Заинтересованные читатели могут обратиться к работам Чарльза Тарта (Tart, 1975, 1977), Стэнли Криппнера (Кг! ppner, 1977, 1980), Джулс Ейзенбад (Eisenbud, 1967), Рассела Тарга и Харольда Путхоффа (Targ and Puthoff, 1978), Тарга и Хэрари (Targ and Н агагу, 1984) и Ганса Бендера (Bender, 1984 ab, 1985).

Философские проблемы, связанные с трансперсональными переживаниями Трансперсональные переживания обладают зачастую характеристиками, заставляющими сомневаться в большинстве фундаметальных предпосылок материалистической науки и механистического мировоззрения. Исследователи, серьезно изучившие и/или пережившие эти феномены, понимают, что попытки традиционной психиатрии отвергать их как незначимые плоды воображения или

пустые фантазии, порождаемые патологическими процессами мозга, поверхностны и неуместны. Любое непредвзятое изучение трансперсональной области психики приводит к заключению, что эти наблюдения представляют собой серьезный вызов ньютоно-картезианской парадигме западной науки. Хотя трансперсональные переживания и возникают в процессе глубокого индивидуального самоисследования, их невозможно интерпретировать как чисто интрапсихические явления в общепринятом смысле слова. С одной стороны, они образуют непрерывный эмпирический континуум с биографическими и перинатальными переживаниями. С другой - они, по-видимому, непосредственно, без помощи органов чувств, подключаются к источникам ииформации, явно находящимся вне традиционного доступа человека. Люди, пережившие эпизоды пребывания в утробе или зачатия, элементы сознания тканей, органов или клеток, приобретают при этом точные с точки зрения медицины сведения относительно анатомии, физиологии и биохимии соответствующих процессов. Переживания воспоминаний предков, опыта расового и коллективного бессознательного, прошлых воплощений также часто содержат точные детали архитектуры, одежды, оружия, искусства, социальной структуры и религиозной практики соответствующих культур и периодов или даже сведения о конкретных исторических событиях. Люди, переживающие филогенетические эпизоды или отождествление с существующими формами жизни, находят их не только подлинными и убедительными, но также получают много сведений относительно психологии животных, этологии, их специфических привычек и особенностей репродуктивного цикла. В некоторых случаях это сопровождается архаической мышечной иннервацией, не характерной для человека, или даже такими сложными действиями, как исполнение брачного танца.

Люди, переживающие эпизоды отождествления с растениями или их частями, часто сообщают важные сведения о происходящих в них процессах - прорастании семян, фотосинтезе в листьях, роли ауксина для роста, обмена воды и минералов в корневой системе, об опылении. Часто встречается и убедительное чувство сознательного отождествления с неживой материей или неорганическими процессами - водой в океане, огнем, молнией, деятельностью вулканов, ураганами; с золотом, алмазами, гранитом и даже со звездами, галактиками, атомами и молекулами. Такого рода переживания тоже могут иногда приносить точную информацию о различных природных процессах.

Особая категория трансперсональных переживаний - телепатия, парапсихологическая диагностика, ясновидение, яснослышание, предвидение будущего, психометрия, внетелесные переживания и другие случаи экстрасенсорного восприятия часто становится предметом внимания и даже экспериментального исследования. Это единственный тип трансперсональных феноменов, который обсуждается в академических кругах, хотя, к сожалению, с немалой долей предубежденности. Парапсихологические трансперсональные феномены представляют, разумеется, значительный теоретический интерес.

Если смотреть на вещи шире, то оснований для того, чтобы выделять так называемые паранормальные феномены в особую категорию, наверное, нет. Поскольку многие другие типы трансперсональных переживаний часто обеспечивают доступ к новой информации о Вселенной посредством экстрасенсорных каналов, признание трансперсональной сферы стирает или делает весьма условной границу между психологией и парапсихологией.

Философские трудности еще более усугубляются тем, что в необычных состояниях сознания отображение материального мира переплетается с содержанием, которое с точки зрения западного человека не принадлежит объективной реальности. Можно упомянуть здесь юнговские архетипы - мир божеств, демонов, демиургов, героев, наделенных сверхчеловеческими способностями, и сложные мифологические, легендарные и сказочные эпизоды. Однако даже такие переживания могут давать точную информацию о религиозном символизме, фольклоре и мифологических структурах в различных культурах, ранее неизвестных человеку.

Существование и природа трансперсональных переживайий нарушают некоторые наиболее фундаментальные предположения механической науки. Они требуют признания таких кажущихся абсурдными представлений, как относительность и условность всех физических границ, непространственные связи Вселенной, коммуникация посредством неизвестных средств и каналов, память без материального субстрата, нелинейность времени, сознание, связанное со всеми живыми организмами, в том числе с низшими животными, растениями, одноклеточными и вирусами, и даже неорганической материей.

Многие трансперсональные переживания включают недоступные непосредственно органам чувств человека события макрокосма и микрокосма или периодов, предшествующих возникновению Солнечной системы, формированию Земли, появлению живых организмов, развитию центральной нервной системы, появлению homo sapiens. Все это ясно указывает на то, что каким-то необъяснимым пока образом сознание человека содержит информацию обо всей Вселенной, или обо всем существовании. Человек обладает потенциальным эмпирическим доступом к любой ее части и в некотором смысле является всей космической сетью, будучи одновременно ничтожно малой ее частью, отдельным и незначимым биологическим существом.

Трансперсональные переживания занимают специальное место в картографии человеческой психики. Уровень психоаналитических воспоминаний и индивидуального бессознательного яняется чисто биографическим по своей природе. Перинатальная динамика представляет собой как бы пересечение границ между личным и трансперсональным. Это отражается в ее глубокой связи с рождением и смертью - началом и концом индивидуального человеческого существования. Трансперсональные феномены обнаруживают связи между

индивидом и Космосом, которые пока выходят за пределы нашего понимания. Можно лишь сказать, что в процессе развертывания перинатального уровня возникает странная, напоминающая ленту Мебиуса петля, в которой глубокое самоисследование оборачивается эмпирическим постижением Вселенной в целом, включая космическое сознание и сверхсознательную разумность.

Будучи совершенно несовместимыми с механистической наукой, трансперсональные переживания созвучны революционному развитию различных научных дисциплин, в котором возникает новая научная парадигма. Среди дисциплин и понятий, внесших свой вклад в это кардинальное изменение мировоззрения, можно назвать квантово-релятивистскую физику (Capra, 1975, 1982), астрофизику (Davis, 1983), кибернетику, теорию информации и теорию систем (Bateson, 1972, 1979; Maturana and Varel a, 1980; Varela, 1979), теорию морфического резонанса (Sheldrake, 1981), пригожинскую теорию структур (Prigogine and Stengers, 1984), бомовскую теорию холодвижения (Bohm, 1980), голографическую модель мозга (Pribram, 1971, 1977), янговскую теорию процесса (Young, 1976).

Вышеописанная картография внутренних пространств совершенно необходима для любого серьезного подхода к таким явлениям, как психоделмческие состояния, шаманизм, религия, мистицизм, первобытные ритуалы, мифология, парапсихология, танатология и психоз. Она представляет собой далеко не просто обычный академический интерес, порождая революционизирующие следствия для понимания психопатологии и предлагая новые терапевтические возможности, немыслимые в традиционной психиатрии (Grof, 1985).

ЧАСТЬ 2: Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира

Холотропный подход в психотерапии представляет собой значимую и эффективную альтернативу традиционной глубинной психологии, основанной на обмене словами между терапевтом и пациентом. Слово "холотропный" буквально означает "стремящийся к целостности" (от греч.: "holos" - целое и "trepeine - движущийся в определенном направлении, направляющийся). Основная философская предпосылка холотропной терапии состоит в том, что средний человек в нашей культуре живет и действует на уровне гораздо ниже своих потенциальных возможностей. Это обеднение объясняется тем, что человек отождествляет себя лишь с одним из аспектов своего существа, с физическим телом и Эго. Такое ложное отождествление ведет к неподлинному, нездоровому и лишенному свершений образу жизни, а также вызывает эмоциональные и психосоматические расстройства психологической природы.

Возникновение беспокоящих человека симптомов без какойлибо органической причины может указывать на то, что он достиг критической точки, когда старый, основанный на ложных предпосылках, способ существования в мире становится невыносимым. Такого рода срыв может произойти в определенной

ограниченной области жизни - семейных и сексуальных отношениях, профессиональной ориентации или в отношении каких-то определенных жизненных целей, - а может охватить одновременно всю жизнь человека. Обширность и глубина срыва приблизительно соответствуют масштабам невротических или психотических проявлений. Возникающий кризис может представлять собой определенную опасность для человека, но также создает и значительные новые возможности.

Проявившийся симптом отражает усилие организма, стремящегося освободиться от старого давления и травматических впечатлейий и упростить свое функционирование. Вместе с тем это одновременно и поиск собственной сушности, и тех измерений бытия, которые связывают человека с космосом в целом, делают его соизмеримым всему сущему. При благоприятных условиях и правильной поддержке результатом этого процесса может быть радикальное разрешение проблем, психосоматическое излечение и эволюция сознания. Следовательно, этот процесс можно рассматривать как потенциально благотворную, спонтанную терапевтическую активность организма, которую следует поддерживать, а не подавлять. Такое понимание природы психопатологии составляет фундаментальное кредо холотропной терапии.

Основная цель эмпирических (то есть основанных на собственном опыте пациента) техник в психотерапии состоит в том, чтобы активизировать бессознательное, высвободить энергию, связанную в эмоциональных и психосоматических симптомах, перевести статическое равновесие этой энергии в поток опыта. Холотропная терапия содействует активизации бессознательного до такой степени, что это приводит к необычным состояниям сознания. Этот принцип сравнительно нов в западной психотерапии, хотя он в течение столетий и даже тысячелетий использовался в шаманской и целительской практике многих народов, в ритуалах различных экстатических сект, в древних мистериях смерти и возрождения.

Для психотерапии, которая использует столь мощные средства воздействия на сознание, персоналистически и биографически ориентированные представления современной академической психологии совершенно недостаточны и неудовлетворительны. В такого рода работе нередко уже на первой сессии становится ясным, что корни психопатологии простираются значительно дальше событий раннего детства и выходят за пределы индивидуального бессознательного. Эмпирическая психотерапевтическая работа раскрывает за традиционными биографическими корнями симптомов глубокие связи с внебиографическими областями души, такими, как элементы встречи с глубинами смерти и рождения, с характеристиками перинатального уровня, с широким спектром факторов трансперсональной природы.

Таким образом, узкие "биографические" представления в отношении техник эмпирической терапии могут быть лишь мешающей делу смирительной рубашкой. Подлинно эффективная работа не может быть ограничена проработкой

биографических проблем. Представления о психике, используемые в холотропной терапии, должны быть расширены за пределы биографического уровня, за пределы индивидуального бессознательного, должны включать перинатальные и трансперсональные уровни.

Принципы холотропной терапии

Рассмотрим теперь основные принципы холотропной терапии, Прежде всего, она признает терапевтические, трансформирующие и эволюционные возможности необычных состояний сознания. Поскольку в этих состояниях психика человека проявляет спонтанную целительную деятельность, холотропная терапия использует техники наведения необычных состояний сознания. Это изменяет динамическое равновесие, поддерживающее те или иные симптомы, преобразует их в поток необычного опыта и растворяет в этом процессе. Задача ассистирующих на сеансе состоит в том, чтобы поддерживать процесс проживания пациентом своего опыта с полным доверием к его целительной природе, не пытаясь изменить его.

Важно, чтобы терапевт поддерживал то, что разворачивается в ходе сеанса, даже если он не понимает этого в данный момент. Возможны мощные трансформирующие переживания, вообще не имеющие никакого специфического содержания. Они состоят из ряда интенсивных всплесков эмоций или физических напряжений и последующих глубоких расслаблений или успокоений. Часто прозрения или специфическое содержание появляется позже, иногда даже на следующих сеансах. В некоторых случаях разрешение происходит на биографическом уровне, в других включает перинаталькый материал или различные трансперсональные темы. Нередко избавление от эмоциональных или психосоматических симптомов и устойчивые трансформации личности оказываются связанными с переживаниями, вообще не поддающимися рациональному постижению, Я опишу одну такую ситуацию, имевшую место на семинаре в Эсаленском институте. Другие примеры необычных терапевтических эффектов можно найти в следующих рассказах Глэдис, участница одного из пятидневных семинаров, в течение многих лет страдала приступами глубокой депрессии, сопровождавшейся интенсивной тревогой. Обычно она начиналась каждый день после четырех часов утра и продолжалась несколько часов. Ей приходилось собирать все свои силы, чтобы встречать каждый новый день.

На сеанс холотропного дыхания Глэдис реагировала чрезвычайной активизацией физической энергии, но, несмотря на интенсивную работу с телом в заключительном периоде, она не достигла желаемого результата. Подобное бывает довольно редко, если предпринимаются систематические действия, чтобы помочь интеграции в конце сеанса. На следующее утро ее депрессия проявилась как обычно, но с еще большей отчетлквостью. Видя ее состояние, мы решили изменить программу на утро и немедленно поработать с ней.

Мы попросили ее лечь на пол в середине группы, дышать глубоко, отдаться потоку звучащей музыки и принять любые переживания, которые могли возникнуть в этих обстоятельствах. В течение пятидесяти минут Глэдис сотрясалась в конвульсиях, громко кричала, как будто бы сражаясь с невидимыми врагами, и проявляла иные признаки сильного психомоторного возбуждения. Позже она рассказала, что в этой части сеанса она заново переживала свое рождение.

Постепенно ее крики стали напоминать слова неизвестного нам языка. Мы не высказывали своих суждений, старались не мешать тому, чтобы звуки принимали именно такую форму, даже если ей самой они казались бессмысленными. Через некоторое время ее движения стали принимать определенный рисунок, и она стала с силой пропевать последовательность звуков, напоминавшую своего рода молитву.

Воздействие этого пения на группу было необыкновенно сильным. Не понимая слов и не зная того, что происходит внутри Глэдис, большинство участников группы почувствовали себя глубоко затронутыми и начали плакать. Когда Глэдис кончила песню, она успокоилась и впала в состояние транса, в котором оставалась более часа, совершенно не двигаясь. Позже, рассказывая о том, что с ней было, она говорила, что чувствовала неодолимую потребность делать то, что она делала. Она не понимала того, что случилось, и не имела ни малейшего представления о том, на каком языке она пела свою песню.

Аргентинский психоаналитик, присутствовавший в группе, сказал, что Глэдис пела на чистом сефардском языке, который был ему знаком. Этот язык, называемый также "ладино", является смесью средневекового испанского с ивритом. Глэдис не была еврейкой и не знала даже современного испанского. Она никогда не слышала про существование такого языка Буквальный перевод песни, которая так сильно подействовала на группу, таков:. "Я страдаю и всегда буду страдать. Я плачу" эпизод и то глубокое действие, которое он оказал на Глэдис, навсегда остался таинственным как для нее, так и для нас. Наиболее сильная техника вызывания необычных состояний сознания и активизирования психики - это, без сомнения, испoлъзование психоделических препаратов. Однако здесь есть и серьезные опасности. Это требует специальных предосторожвил. Я не буду в этом разделе обсуждать принципы психоделической терапии, отсылая заинтересованных читателей к моим предыдущим публикациям, специально посвященным этой теме (Grof, 1977, 1980, 1985). Здесь более уместно остановиться на нефармакологических техниках, легко доступных всем, кто захочет экспериментировать с ними, и не связанных со сложными политическими, административными и юридическими проблемами. Читатели, для которых параллели с психоделической терапией все же очень важны, найдут в приложении к этой книге краткий обзор важнейших психоделических веществ и растений и их использования в ритуальной и психотерапевтической практике. В течение последних десяти лет я и моя жена Кристина создали нефармакологическую технику, которую мы называем холономной интеграцией, или холотропной терапией

Как уже было сказано, холотропная стратегия в терапии (в широком смысле слова) присуща многим различным подходам, в том числе практике шаманов, лечебным процедурам примитивных племен, ритуалам перехода, трансовым танцам бушменов, некоторым видам гипноза, психоделической психотерапии, другим эмпирическим психотерапиям и различным духовным практикам. Однако я буду понимать под этим термином наши психотерапевтические процедуры, соединяющие управляемое дыхание, музыку и другие формы звукотехнологии и целенаправленную работу с телом. Далее будут описаны элементы этого процесса.

Терапевтические эффекты интенсивного дыхания (пневмокатарсис)

В течение многих веков было известно, что глубокие изменения сознания можно вызвать с помощью техник, воздействующих на дыхание. Процедуры, использовавшиеся для этих целей в древних и незападных культурах, охватывают широкий диапазон возможностей - от грубых вмешательств в дыхание до тонких и сложных упражнений, существующих в различных духовных традициях. Например, первоначальная форма крещения, практиковавшаяся ессеями, состояла в насильственном погружении инициируемого в воду, что, как правило, приводило человека на грань смерти от удушья. Эта грубая процедура таким образом вызывала убедительное переживание смерти и рождения, лишь отдаленным отголоском чего является современная процедура обрызгивания водой и произнесения молитвы. В других школах неофиты подвергались окуриванию дымом до полусмерти, удушению, у них пережималась сонная артерия. Глубокие изменения в сознании могут быть вызваны обеими крайностями в отношении дыхания - интенсивным дыханием и длительным лишением дыхания, или сочетанием того и другого. Сложные и развернутые методы такого рода можно найти в древнеиндийской науке дыхания - пранаяме. Специфические техники, включающие интенсивное дыхание, равно как и его задержку, входят в различные упражнения кундалини-йоги, сиддха-йоги, тибетской ваджраяны, суфийских практик, в буддийскую (Бирма) и даосскую медитации и т. д. Более тонкие техники, основанные скорее на специальном внимании к дыханию, чем на изменении его динамики, занимают важное место в дзен-буддизме школы Сото и в некоторых даосских и христианских практиках. Косвенным образом на ритм дыхания значительно влияет исполнение таких ритуалов, как обезьяньи песни Бали, или кетджак, горловая музыка, эскимосов-инуитов, пение киртан, бханджан или суфийских песен. Мы испробовали в наших месячных семинарах в Эсаленском институте различные техники изменения дыхания, ви4тые нами как из духовных традиций, так и из различных направлений гуманистической психотерапии. Из всего этого мы выбрали простое увеличение частоты дыхания. Мы пришли к выводу, что специфические техники дыхания менее важны, чем просто тот факт, что человек дышит быстрее и глубже, чем обычно, полностью сосредоточившись на том, что происходит при этом внутри него. Стратегия холотропной терапии состоит в том, 'чтобы доверять внутренней мудрости тела. Человеку рекомендуется прислушиваться к внутренним ключам организма, а не

следовать некой внешней концептуальной схеме Мы многократно убеждались в справедливости наблюдений Вильгельма Райха, что психологические сопротивления и защиты используют механизм ограничения дыхания. Дыхание занимает особое место среди физиологических функций тела. Это автономная (непроизвольная) функция, но она также легко поддается сознательному управлению. Увеличение частоты и глубины дыхания, как правило, ослабляет психологические защиты и ведет к высвобождению и проявлению бессознательного (и сверхсознательного) материала. Человеку, не пережившему этого процесса или не бывшему его свидетелем, трудно поверить, насколько мощной и эффективной может быть эта техника.

То, что происходит во время терапевтического сеанса, использующего интенсивное дыхание, очень различно у разных людей и может быть описано в самых общих терминах или статистически. В некоторых случаях длительное интенсивное дыхание ведет к возрастающей релаксации, чувству расщирения и благополучия, к видению света. Человек может быть исполнен чувства любви и мистической связи с другими людьми, природой, всем космосом, с Богом. Во время подготовки к сеансу надо оговорить, что переживания такого рода в высшей степени целительны их следует поощрять и поддерживать.

Удивительно, но многие люди западной культуры из-за влияния протестантской этики или по иным причинам испытывают трудности в принятии экстатического опыта, если только ему не предшествуют тяжкие страдания или непосильный труд, да даже и при этом условии. Они полагают, что не заслуживают этих экстатических переживаний, и реагируют на них чувством вины. Если эта проблема выяснена и человек готов принять свой опыт, сеанс может проходить от начала до конца без малейшего вмешательства терапевта и быть чрезвычайно благотворным и продуктивным. Вероятность такого мягкого протекания возрастает по мере увеличения числа холотропных сеансов.

Однако в большинстве случаев интенсивное дыхание поначалу приносит более или менее драматические переживания в форме интенсивных эмоций или психосоматических проявлений. Прежде чем говорить об использовании дыхания в терапевтических целях, представляется необходимым особенно для читателей с медицинским образованием, рассмотреть вкратце некоторые предрассудки относительно интенсивного дыхания, глубоко укоренившиеся в медицинских кругах на Западе. Учебники по физиологии дыхания описывают так называемый гипервентиляционный синдром - якобы стандартную и обязательную физиологическую реакцию на быстрое дыхание. В этот синдром входит знаменитый карпопедальный спазм - тетанические (столбнячные) судороги рук и ног.

Симптомы гипервентиляционного синдрома рассматриваются обычно в контексте патологии и объясняются биохимическими изменениями в составе крови - увеличением щелочности и уменьшением ионизации кальция. Хорошо известно, что

у определенных психиатрических пациентов развиваются спонтанные эпизоды гипервентиляции с драматическими эмоциональными и психосоматическими проявлениями; особенно отличаются этим истерические пациенты. Обычно в таких случаях назначают транквилизаторы, внутривенные вливания кальция и бумажную маску на лицо.

К настоящему времени мы провели дыхательные сессии с многими тысячами людей и пришли к выводу, что такое чисто физиологическое понимание действия интенсивного дыхания не верно. Существует много людей, для которых даже весьма значительное интенсивное дыхание в течение долгого времени не ведет к классическому гипервентиляционному синдрому, а обеспечивает все большую релаксацию, интенсивные сексуальные чувства или даже мистические переживания. У других возникают напряжения в различных частях тела, но в конфигурациях, совершенно не похожих на карпопедальный спазм. Более того, продолжение интенсивного дыхания ведет не к увеличению этих напряжений, а к их кульминации, за которой следует глубокая релаксация. Эта последовательность по своей структуре напоминает динамику сек"уального оргазма Кроме того, при продолжении холотропных сеансов существует тенденция последовательного уменьшения общего объема мышечных напряжений и неприятньт эмоций. По-видимому, организм реагирует на изменяющуюся биохимическую ситуацию тем, что выносит на поверхность, более или менее стереотипным образом, различные старые, глубоко укоренившиеся напряжекия и дает им периферическую разрядку. Это высвобождение связанных энергий в течение холотропных сессий может происходить двумя способами.

В первом случае это катарсис, или отреагирование, заключающееся в дерганье, дрожании, резких движениях тела, кашле, рвоте, криках и других горловых проявлениях или в возрастающей активности автономной нервной системы. Этот механизм хорошо известен в психиатрии со времен публикации Зигмундом Фрейдом и Йозефом Брейером их исследования истерии В традиционной психиатрии таким способом лечат травматические эмоциональные неврозы, и этот путь часто применяется в новых направлениях эмпирической психотерапии неорайхианстве, гештальт-терапии, терапии "первичным криком". Если дело не ограничивается биографическим уровнем и есть возможность перейти на перинатальный и трансперсональный, то это эффективный психотерапевтический механизм для снятия эмоциональных и психосоматических напряжений, Второй механизм представляет собой нечто новое в психиатрии и психотерапии и, по-видимому, является в некотором отношении даже более эффективным. Здесь глубокое напряжение выходи" на поверхность в виде длительного мышечного напряжения или спазмов Поддерживая в течение продолжительного времени такое мышечное напряжение, организм потребляет огромное количество связанной энергии и затем упрощает свое функционирование, освобождаясь от нее.

Эти два механизма имеют свои параллели в спортивной физиологии, где хорошо известно, что можно совершить работу тренировки мышц одним из двух способов - изотоническим и изометрическим. Как показывает сам термин, во время изотонических упражнений напряжение мышцы остается постоянным, в то время как ее длина меняется; в изометрических упражнениях напряжение мышцы меняется, в то время как длина остается постоянной. Примером изотонической активности может служить бокс, тогда как поднятие тяжестей - изометрическая деятельность. Несмотря на некоторое различие, эти два механизма имеют много общего, и в холотропной терапии они эффективно дополняют друг друга.

Типичный результат хорошего холотропного сеанса - глубокое эмоциональное облегчение и физическое расслабление; многие люди рассказывали, что чувствовали себя при этом более расслабленно, чем когда-либо раньше, продолжающееся в течение сеанса интенсивное дыхание оказывается таким образом чрезвычайно мощным и эффективным средством уменьшения стресса и ведет к эмоциональному и психосоматическому здоровью. Спонтанные эпизоды интенсивного дыхания у психиатрических пациентов можьо рассматривать как попытки самолечения организма. Подобное понимание можно найти в литературе по духовным проблемам. В сиддха-йоге и кундалини-йоге намеренное интенсивное дыхание (бхастрика) используется в качестве одной из медитативных техник, а эпизоды быстрого дыхания, называемые "крийа", часто возникают спонтанно как одно из проявлений Шакти, или активизированной энергии кундалини. Эти наблюдения указывают, что спонтанные эпизоды быстрого дыхания, возникающие у психиатрических пациентов, следует скорее поддерживать, чем подавлять любыми средствами.

Протекание холотропных сессий значительно различается не только у разных людей, но и у одного и того же человека. Как я уже упоминал, в некоторых случаях сессия может от начала до конца проходить без каких-либо эмоциональных или психосоматических трудностей. Однако в большинстве случаев интенсивное дыхание поначалу приводит к более или менее драматическим событиям. Спустя некоторое время у разных людей по-разному возникают сильные эмоции и развиваются стереотипные блоки так называемого мышечного панциря.

Эмоции, возникающие в этом контексте, могут быть весьма разнообразными. Это может быть гнев и агрессия, тревога, печаль и угнетенность, чувство неудачи и неполноценности, вины и. отвращения и т. п. Физические проявления могут состоять в мышечном напряжении, головных болях и болях в других частях тела, тошноте, рвоте, удушье, усиленном слюноотделении, потении, сексуальном возбуждении и самых различных движениях.

Некоторые люди остаются совершенно спокойными и неподвижными. У них могут возникать глубокие переживания, но внешне кажется, что с ними ничего не происходит или что они спят. Другие выглядят взволнованными и проявляют

двигательную активность, их трясет и скручивает, они крутятся, вертятся, принимают позу эмбриона, ведут себя как младенцы, с усилием проходящие через родовой канал, или выглядят и ведут себя как новорожденные. Часто имеют место движения, напоминающие ползание, плавание, толкание, карабкание. Возможны богатые акустические проявления, в том числе вздохи, рыдания, плач, крики, детский лепет, бормотание, спонтанное пение, глоссолалия и широкий спектр звукоподражаний животным.

Иногда движения и жесты могут быть чрезвычайно утонченными, сложными, дифференцированными и весьма специфическими. Сюда относятся, например, движения, напоминающие ползание змеи, полет птицы или походку кошачьих, сопровождающиеся соответствующими звуками. Иногда люди спонтанно принимают какую-нибудь йогическую позу (асану) или осуществляют соответствующий жест (мудры), не будучи знакомыми е ними в обычном состоянии. Временами автоматические движения и/или звуки напоминают ритуальные танцы или другие ритуальные действия из различных культур - шамайское пение, яванские танцы, балийское обезьянье пение, символические движения индийских школ танца Катакали или Манипури, горловой музыки эскимосов-инуитов, тибетского или монгольского многоголосного (исполняемого одним человеком) пения, японского Кабуки.

Физические напряжения во время дыхания, как правило, возникают в определенных частях тела. Не будучи простыми физиологическими реакциями на интенсивное дыхание, они имеют сложную психосоматическую структуру. Они различны у разных людей и обычно имеют для каждого человека специфическое психологическое значение. Иногда они являются усиленным вариантом напряжений и болей, известных человеку по его повседневной жизни, или хронической проблемой, или симптомом, который появляется в определенные моменты (например, в периоды сильного эмоционального или физического стресса, крайней усталости, недосыпания, ослабленности болезнью) или под действием алкоголя или марихуаны В других случаях в них можно узнать реактивизацию старых трудностей, которые человек переживал в детстве, отрочестве или во время серьезных эмоциональных стрессов.

В большинстве случаев можно распознать специфические биографические, перинатальные или трансперсональные источники различных форм психосоматического дискомфорта, возникающего во время холотропного дыхания, или, по меньшей мере, обнаружить их общее психологическое значение. Далее я опишу типичные области физических напряжений, возникающих во время сеансов холотропного дыхания, и их наиболее распространенные психологические связи. Важно подчеркнуть, что такие описания являются статистическими по своей природе, они указывают лишь на наиболее частые проявления, наблюдавшиеся у больших групп людей в течение большого количества сеансов. В каждом отдельном сеансе

человек может пережить лишь некоторый набор подобных напряжений, часто весьма ограниченный.

Если спазм развивается в руках или ногах (карпопедальный спазм), то это обычно отражает глубокий конфликт между сильным импульсом к какому-либо специфическому действию и противостоящим ему столь же сильным запретом. Возникает динамическое равновесие, состоящее в одновременной активизации сгибателей и разгибателей с приблизительно равной интенсивностью. Люди, переживающие такие спазмы, часто рассказывают, что они прочувствовали историю всей своей жизни (часто даже более того) или репрессированную агрессию, блокировку импульсов прикосновения к другим или невыраженные сексуальные тенденции. Иногда болезненные напряжения такого рода могут выражать блокировку творческих проявлений - желания рисовать, писать, играть на музыкальных инструментах, мастерить что-то, лечить руками.

Как правило, в этом контексте возникает глубокое понимание природы конфликта, лежащего в основе мышечных напряжений, его биографических, перинатальных и трансперсональных корней. Обычно напряжение достигает своей кульминации, за которой следует глубокое расслабление. Когда это происходит, человек чувствует, что энергетический блок снят и энергия может свободно протекать через руки. В течение многих лет мы могли наблюдать, что субьективное чувство разблокирования сопровождается необыкновенным освобождением подавлявшегося импульса, лежавшего в основе спазма. Люди часто находили возможности творческого самовыражения и достигали значительных успехов в рисовании, танце, литературе, ручных ремеслах или в целительстве с помощью рук.

Освобождение энергетических блоков в руках ведет к важным медицинским последствиям. Как правило, энергетически заблокированная область недостаточно снабжается кровью при значительных мышечных напряжениях в конечностях люди обычно страдают от недостатка циркуляции крови и жалуются на холод в руках и ногах. Освобождение от энергетического блокирования может привести к немедленному и длящемуся долгое время восстановлению кровообращения. Мы сталкивались с этим в случаях, когда люди жаловались на столь серьезные проблемы с кровообращением, что врачи диагностировали болезнь Рейно.

Другим важным источником мышечных зажимов являются воспоминания о физических травмах в связи с несчастными случаями или операциями. В такие моменты человек должен подавлять свою физическую и эмоциональную реакцию на боль, часто на долгое время. При медицинском лечении травма исправляется анатомически, однако ее эмоциональные компоненты не прорабатываются и не интегрируются адекватным способом. Воспоминания подобного рода представляют собой важные незавершенные психологические гештальты, вносящие впоследствии весомый вклад в психологические проблемы. Их проработка способствует эмоциональному и психосоматическому выздоровлению.

Напряжения в ногах имеют такую же динамическую структуру, как и напряжение в руках, но они менее сложны, поскольку ноги играют менее специализированную роль в человеческой жизни. Многие проблемы здесь связаны с использованием ног в качестве инструмента агрессии, особенно в ранние периоды жизни. Напряжения и спазмы в бедрах и ягодицах часто связаны с сексуальной защитой, страхами и запретами, особенно у женщин. Старый анатомический термин для одной из приводящих мышц бедра - musculus custos virginitatis - в буквальном переводе означал "страж девственности". Многие напряжения ног могут быть также связаны с различными физическими травмами.

На более глубоком уровне динамические конфликты, лежащие в основе напряжений в руках, ногах и многих других частях тела связаны с особенностями рождения. Организм младенца оказывается зажатым, иногда на много часов, в положении, вызывающем крайнюю тревогу, боль, часто удушье. Это порождает огромное количество нейронных стимулов, для которых младенец не имеет периферического выхода, поскольку не имеет еще возможности дышать, не может кричать, двигаться, выйти из ситуации. Блокированная таким образом энергия накапливается в организме и распространяется одновременно на сгибатели и разгибатели. Когда этот динамический конфликт выходит на поверхность для последующей разрядки, он проявляется в виде интенсивных и часто болезненных спазмов. В некоторых случаях более глубокие корни напряжений в руках и ногах могут быть прослежены и в трансперсональной области, нередко в различных воспоминаниях о прошлых жизнях.

Интересно отметить, что многие напряжения в других частях тела группируются в районах, где тантрические системы располагают центры психической энергии тонкого тела, так называемые чакры (подробнее см. в предыдущей части). Это неудивительно, если иметь в виду сходство техник холотропной терапии и упражнений, используемых в тантрической традиции, где также большое внимание уделяется дыханию.

Энергетические блокировки в области головы - "короны", тысячелепесткового лотоса, или сахасрара-чакры, - обычно проявляются как боль или давление, зачастую описываемые как стальное кольцо, сдавливающее голову. Они особенно часто встречаются у людей, страдающих головными болями в форме напряжения, давления или мигреней. Чаще всего это явно связано с воспоминанием о биологическом рождении, когда хрупкая головка плода втискивается в тазовую область роженицы, раскрываемую страшным давлением сокращающейся матки. Могут проявиться ассоциации с ушибами головы в этой жизни или в контексте воспоминаний о прошлых жизнях.

Блокировка в области межбровного центра - аджна-чакры - может проявиться во время дыхательного сеанса в форме интенсивных напряжений или даже болей вокруг глаз, иногда сопровождаемых дрожанием век. Это особенно часто случается с

людьми, которые в повседневной жизни имеют проблемы со зрением. Некоторые из этих трудностей, например, определенные формы миопии, могут возникать из-за хронического напряжения глазных мышц. Снятие напряжения посредством терапии может привести к значительному улучшению зрения. Однако этого можно ожидать лишь в первые десятилетия жизни человека, пока изменения не стали органическими и необратимыми.

Биографический материал, лежащий в основе проблем такого рода, обычно связан с ситуациями раннего детства, когда ребенку приходилось смотреть на что-то, чего он не хотел видеть, не был готов видеть или когда это оказывалось пугающим Классическая ситуация такого рода - родители-алкоголики, ежедневно устраивающие малоприятные сцены, или знаменитые фрейдовские "первичные сцены", когда ребенок оказывается свидетелем полового акта взрослых. Как и для других частей тела, и здесь источником напряжения может быть травма рождения. Реже встречаются воспоминания о повреждениях глаз, в том числе - из прошлых рождений Район горлового центра - вишуддхи-чакры - является местом многочисленных блоков для многих людей; работа над этими блоками составляет особую проблему, к которой мы вернемся позже. Во время дыхательного сеанса это может проявиться в форме напряжений мышц вокруг рта, особенно жевателъных мышц, сведения челюстей, перехватывания горла и субъективного ощущения удушья; чаще всего с этим связаны травматические воспоминания о ситуациях, связанных с затруднением дыхания. Это может быть перенесенное в детстве воспаление легких, коклюш, дифтерия, длительное пребывание под водой с угрозой утонуть, застревание постороннего тела в дыхательном горле, непроизвольное придушивание кем-то из старших во сне и т. п.

Определенный вклад в проблемы этой области могут внести конфликты, связанные с оральной агрессией. Они могут быть связаны с эмоциональными травмами или оральной фрустрацией в раннем младенчестве, с болезненными хирургическими вмешательствами в области рта и горла, с болезненным ростом зубов, применением сильных дезинфицирующих растворов и проч.

Однако чаще оральная агрессия, сжатые челюсти и опыт удушья могут быть прослежены до специфических трудностей биологического рождения, осложнений или интубации и подобных вмешательств сразу после рождения. Частым источником проблем в этой области являются различные переживания из прошлых воплощений - удушье, повешение и прочее. На более тонком уровне встречаются также конфликты, связанные с выражением словесной агрессии. В крайних случаях подавляемая словесная агрессия ведет к заиканию.

Далее идет сердечный центр - анахата-чакра, - традиционно связываемый с чувствами любви, сострадания, с духовным рождением. Человек, имеющий значительные блоки в этой области, может испытать во время дыхательной сессии сжатие в груди, нередко также проблемы, связанные с сердцем. Это ощущается так,

будто стальной обруч сжимает грудную клетку. Чаще всего это связано с воспоминаниями о ситуациях, в которых возникали препятствия в общении с другими людьми. Для одних это первичные трудности в эмоциональном выражении, для других - невозможность принять эмоции других или же то и другое вместе.

Когда после временной интенсификации эти блоки освобождаются, человек внезапно чувствует себя исполненным любви и света, эмоционально свободным и благорасположенным. Он переполняется теплыми чувствами и глубоко принимает других людей, даже посторонних (см. отчет о сеансе на с.129), Это сопровождается ощущением свободного протекания эмоций и энергий и чувством непосредственности и сопричастности. Может переживаться такая же глубокая связь с животными, со всей природой, со всем космосом. Некоторые люди рассказывают при этом, что до сих пор они жили как бы под стеклянным колпаком или за пленкой, которая отделяла их от мира. Такой опыт раскрытия сердечной чакры может быть в высшей степени целительным и оказать глубокое воздействие на жизнь человека; как правило, эти переживания имеют также духовное и мистическое измерение.

Блокировка центра в районе пупка, мпнипура-чакры, проявляется во время дыхательных сеансов как напряжение, спазмы и боль в соответствующей области. Обычно это бывает связано с честолюбием, самоутверждением, конкуренцией и проблемами самооценки. Это могут быть переходы между чувством неполноценности, неадекватности и детской беспомощности, с одной стороны, и компенсирующими фантазиями величия, нереальных запросов и диктаторских замашек - с другой. Такое сочетание чувства неполноценности и стремления к власти - центральная тема индивидуальной психологии Альфреда Адлера. На биографическом уровне этому могут соответствовать пережитые в детстве угрозы безопасности, удовлетворению или даже жизни. Однако чаще источником этих проблем оказывается травма биологического рождения, особенно сложности, касающиеся пуповины, - ее пережимание, растягивание и разрыв при отделении от матери. В этой области также часто встречаются связи с травматическими воспоминаниями из прошлых жизней.

Сексуальный центр, свадхистана-чакра, расположен ниже пупка. Блокировка в этой области проявляется во время дыхательного сеанса при интенсивном сексуальном возбуждении и различных болях и напряжениях в тазовой области. Как следует из самого названия этой чакры, основные проблемы, вызывающие блокировку в этой области, имеют сексуальную природу. Это могут быть травматические психосексуальные воспоминания биографического характера, лежащие в основе таких трудностей, как неспособность к эрекции или к ее поддержанию, фригидность, сатиризм, нимфомания, садомазохистические тенденции, а у женщин также менструальные боли. Здесь, однако, также есть типичные связи с биологическим рождением (сексуальный аспект БПМ-III), а также архетипическими темами и воспоминаниями о прошлых жизнях.

Наконец, нижний, корневой центр, муладхара-чакра, имеет прежде всего определенные анальные связи. Блокировки в этой области связаны с анальными спазмами, болями и потерей контроля над анальным сфинктером (метеоризм и дефекация), Типичный биографический материал, который выходит здесь на поверхность, - детские колики, болезненные клизмы, трудности при обучении туалету. Это часто происходит у людей, склонных к одержимой деятельности, скрытым или проявленным гомосексуальным тенденциям, ригидным системам защиты или чрезмерному страху потерять контроль над собой. Сюда же относятся такие трудности, как судорожная диаррея или запоры, язвы, колиты, а на более тонком уровне - трудности в обращении с деньгами.

Кроме напряжений в руках, ногах и вышеописанных областях чакр, спазмы и блокировки могут возникать в шее, в животе, в длинных мышцах спины, в пояснице и ягодицах. Они могут появиться как по отдельности, так и в сочетании с блокировками в чакрах. Они связаны с различными проблемами и трудностями биографического, перинатального и трансперсонального характера.

В типичном дыхательном сеансе напряжения и блокироаки проявляются и усиливаются. Продолжение интенсивного дыхания доводит их до кульминации, затем до разрешения и рас слабления. Это не зависит от того, какова природа проблемы и где расположено напряжение. Возможно только одно исключение - горловая чакра. Здесь интенсификация напряжения может привести к такой степени сжатия горла, что это начнет мешать реальному дыханию. В этом случае рекомендуется перейти к технике отреагирования, что поможет освободить горло и даст возможность продолжать сеанс. Отреагирование, как правило, означает усиление того, что и так происходит: это может быть крик, кашель, гримасничание, движение головы. Человеку рекомендуется усилить все подобного рода проявления и продолжать их, пока дыхание не освободиться, после чего можно вернуться к интенсивному дыханию как основному средству продолжения процесса. Позже, если дыхание не приносит полного разрешения в других областях, терапевт применяет тот же прием отреагирования. Возможности вмешательства терапевта в заключительной фазе сеанса будут описаны далее.

Терапевтические возможности музыки

В холотропной терапии для вызывания необычных состояний сознания наряду с интенсивным дыханием применяется специальная, соответствующая этим состояниям музыка. Так же как и контролируемое дыхание, музыка и другие формы звуковой технологии в течение тысячелетий использовалась как мощное средство изменения сознания. С незапамятных времен монотонное пение и барабанный бой использовались шаманами в различных частях мира. Многие незападные культуры независимо друг от друга создали ритмические рисунки, которые в недавних лабораторных экспериментах проявили способность заметно воздействовать на физиологическую активность мозга, что отражается в изменениях ЭЭГ (Nейег, 1961,

1962). Архивы по культурной антропологии содержат бесчисленные примеры вызывающей транс инструментальной музыки, пения и танцев.

Во многих культурах сложная звуковая технология специфически использовалась в ритуалах исцеления. Соответствующие ритуалы индейцев навахо, исполняемые специально обученными певцами, по своей сложности могут быть сопоставлены с партитурами вагнеровских опер. Трансовые танцы африканских бушменов обладают необыкновенной лечебной силой, что было зафиксировано многочисленными антропологическими наблюдениями и фильмами (Lee and DeVore, 1976; Katz, 1976). Терапевтические возможности синкретических ритуалов южноамериканских племен и племен Карибского бассейна, вроде кубинской сантерии или бразильской умбанды, зафиксированы многими профессионалами из этих стран с европейским образованием. В европейской традиции примечательные случаи эмоционального и психосоматического излечения происходили на собраниях экстатических христианских сект, использовавших трансовые танцы, пение и музыку, например, южных черных баптистов, евангелистов, пятидесятников и Людей Святого Духа.

Многие значительные духовные традиции создавали звуковую технологию, которая не только могла вызывать общее состояние транса, но и более специфически воздействовала на сознание. Сюда прежде всего нужно отнести тибетское многоголосное исполняемое одним человеком пение, священные песнопения различных суфийских орденов, индийские бхаджаны и киртаны, в частности древнее искусство нада-йоги, путь к единству посредством звука. Индийское пение постулирует специфическую связь между тонами определенной частоты и отдельными чпкрами. Систематически используя это знание, можно влиять на состояние сознания предсказуемым и желательным образом. Это лишь немногие примеры широкого использования музыки в ритуальной практике, целительстве и духовных традициях. Читатель, интересующийся более подробно влиянием музыки на человеческую психику, может обратиться к специальной литературе (Hamel, 1976; Berendt, 1985).

Мы систематически использовали музыку в программе психоделической терапии в Мэрилендском центре психиатрических исследований (штат Балтимор), и убедились в ее огромных психотерапевтических возможностях. В необычных состояниях сознания музыка может выполнять ряд различных функций Она помогает мобилизовать старые эмоции и сделать их доступными для выражения, она интенсифицирует и углубляет процесс, она создает значимый контекст переживаний. Постоянный поток музыки создает несущую волну, помогающую человеку пройти через трудные переживания и тупики, преодолеть психологическую защиту, отдаться происходящему и войти в его поток.

Искусное применение соответствующей музыки облегчает проявление специфических содержаний - агрессии, эмоциональной или физической боли,

сексуальности и чувственности, борьбы за биологическое рождение, экстатических взлетов, океанической атмосферы пребывания в утробе. В работе с группой громкая и динамичная музыка позволяет также заглушить звуки, издаваемые участниками на различных стадиях процесса, включить их в единую художественную форму. Элен Бонни, музыкальный терапевт и наша сотрудница по мэрилендскому научно-исследовательскому психиатрическому центру, разработала на основе своих представлений о терапевтических возможностях музыки технику под названием "Направленное воображение под музыку" (Вonny and Savary, 1973).

Для использования музыки в качестве катализатора глубинных переживаний в самоисследовании необходимо освоить новый способ ее слушания и установку, непривычную в нашей культуре. Мы часто используем музыку как бессодержательный акустический фон на вечеринках, в магазинах и даже на рабочих местах, а также в рамках дисциплинированной и интеллектуализированной установки более подготовленной публики концертных залов. Динамический и элементарный способ использования музыки на рок-концертах ближе к тому, что необходимо в холотропной терапии, но он слишком экстравертно ориентирован и ему недостает устойчивой направленности вглубь себя.

В холотропной и психоделической терапии необходимо полностью отдатъся потоку музыки, дать ей отзываться во всем теле, реагировать на нее спонтанным и элементарным образом, в том числе разрешить себе проявления, немыслимые в концертном зале, где даже молчаливые слезы или тихое покашливание могут стать источниками замешательства. Здесь же необходимо дать полное выражение всему, что вызывает музыка, здесь надо ллакать и смеяться, гримасничать, трястись, двигать бедрами, извиваться всем телом, допускать любые эмоциональные, голосовые и двигательные проявления.

Особенно важно воздерживаться от каких-либо оценок относительно исполняемой музыки, от попыток догадаться, чья это музыка, к какой культуре она принадлежит,на какое знакомое произведение она похожа, оценить, каково качество исполнения, в какой тональности она исполняется, каково каче'ство записи или музыкальной аппаратуры, на которой эта запись воспроизводится и т. д. Музыке надо дать воздействовать на душу и тело совершенно спо'нтанно и элементарно. Тогда она оказывается мощным средством создания и поддержания необычных состояний сознания. Музыка, используемая для этой цели, должна быть технически высочайшего качества и достаточно громкой, чтобы увлечь слушателя. Когда такого рода звуковая технология изменения состояний сознания используется наряду с ранее описанной техникой дыхания, они усиливают воздействие друг друга и их сочетание как средство психотерапии и самоисследования оказывается чрезвычайно мощным.

В психоделической терапии, где эмпирическая глубина обеспечивается воздействием фармакологического агента, основное правило при выборе музыки

состоит в том, чтобы она как можно полнее соответствовала переживаниям пациентов. Налример, работая с ЛСД, терапевту следует на начальной фазе выбирать музыку текучего, открытого характера, обладающую качеством постепенного развертывания в соответствии с развертыванием воздействия ЛСД. В средней части сеанса музыка должна быть мощноЙ, влекущей и относительно постоянной в отношении громкости. Между третьим и четвертым часом можно обратиться к музыке "взрывного" характера, поскольку как раз в это время большинство пациентов переживают кульминацию и внезапное разрешение проблем. По мере успокоения переживаний музыка может становиться все более и более спокойной и медитативной.

Кроме того, если терапевту известно специфическое содержание переживаний пациента, он может поддержать протекающий процесс соответствующим выбором музыки. Если движения человека указывают на сексуальный характер переживаний, музыка должна быть чувственной и эротичной. "Шахерезада" Римского-Корсакова, "Грот Венеры" из "Тангейзера" и "Смерть Изольды" из "Тристана" Вагнера, любовные сцены из "Ромео и Джульетты" Прокофьева являются известными примерами такого рода музыки. Агрессивные переживания требуют динамичной музыки вроде барабанных записей из ритуалов примитивных племен или шаманских камланий, пьесы "Мпрсэ из "Планет" Холста или драматических отрывков из вагнеровских опер.

Эпизоды океанического экстаза, чувства космического единства и переполняющей любви требуют выбора музыки, передающей соответствующие эмоции и состояния сознания. Иногда, если пациент говорит о переживаниях, относящихся к определенной культуре, например, о воспоминаниях прошлых жизней в России, Индии или Японии, терапевт может выбрать музыку, соответствующую этим культурам или даже непосредственно с ними связанную.

Иногда могут быть очень эффективными записи звуков природы. Это могут быть, например, записи звуков в животе беременной женщины ("Колыбельная утробы"), голосов китов, волков, шумов насекомых, скажем, сверчков или пчел, пения птиц, журчания ручья, рокота моря или "астрономических" звуков - излучений пульсаров.

Если используется не ЛСД, а другие психоделики, выбор и организация музыки должны, естественно, соответствовать специфическим особенностям процесса - разворачиванию и длительности сеанса и "динамической кривой" переживаний. Так, например, производные триптамина, такие, как ДМТ или ДПТ, действуют почти сразу, но время их действия короче. Амфетаминовые эмпатогены требуют более мягкой и текучей музыки. Диссоциативный анестетик кетамин обладает коротким действием (около часа) и требует медленной и выразительной "пространственной" музыки.

Принципы использования музыки в холотропной терапии в значительной степени подобны тем, которые я описал, касаясь психоделической терапии. Основное

отличие состоит здесь в том, что необычное состояние сознания возникает в результате собственных усилий человека, а не химического воздействия препарата; его длительность. зависит от поддержания интенсивного дыхания и воздействия музыки; оно не достигается автоматически. Мы обнаружили, что полезно сразу же начинать с музыки, вызывающей подьем, чтобы помочь инициировать необычное состояние сознания. В течение почти всего сеанса музыка в основном должна быть более мощной и эмпатической, чем в психоделической терапии.

Что касается выбора определенной музыки, то я очерчу лишь общие принципы и приведу несколько примеров, основанных на нашем опыте. Каждый терапевт или терапевтическая группа со временем создает собственную подборку определенных музыкальных отрывков для различных фаз сеанса и для определенных специфических ситуаций. Основное правило состоит в том, чтобы чутко реагировать на фазу, интенсивность и содержание переживаний, а не навязывать им что-либо извне. Это соответствует общим представлениям холотропной терапии, которая с глубоким уважением относится к мудрости коллективного бессознательного и к автономности и спонтанности терапевтического процесса.

Как правило, предпочтение должно отдаваться музыке высоких художественных достоинств, не слишком известной и не обладающей конкретным содержанием. Следует избегать песен или вокальных пъес, в которых слова вызывают специфические ассоциации или наводят на определенные темы. Если вокальные произведения все же используются, то их слова должны звучать на незнакомом пациенту языке, так чтобы человеческий голос воспринимался наряду с музыкальными инструментами. По той же причине рекомендуется избегать музь"кальных пьес, вызывающих у пациентов специфические интеллектуальные ассоциации.

Так, "Свадебный марш" из "Лоэнгрина" Вагнера или из "Сна в летнюю ночь" Мендельсона для большинства людей западной культуры немедленно вызовет ассоциацию брачной церемонии. Увертюра к "Кармен" Бизе вызовет образ арены для боя быков. Известные мессы или духовные оратории вызовут воспоминания, относящиеся к религиозной области. Как правило, программирования переживаний следует избегать, но в некоторых случаях специфические ассоциации, связанные с определенной музыкой, могут быть полезны для подцержания определенных переживаний.

Ассоциации, связанные с определенной музыкой, различны не только у разных людей, но и в разных культурах разных наций. Так, например, для многих пожилых европейцев "Прелюдииэ Листа вызывают воспоминания о второй мировой войне, потому что эта музыка использовалась нацистами в их пропаганде и звучала из радиоприемников во всех оккупированных ими городах. Когда мы проводили семинар в Бомбее, мы обнаружили сильную эмоциональную реакцию в ответ на индийскую песню Рагупати Раджа Рамэ; нам обьяснили, что по незнанию мы выбрали

песню, которая передавалась по радио по всей Индии в течение нескольких дней после убийства Ганди.

Основное возражение против использования музыки в холотропных и психоделических сеансах состоит в том, что выбор музыки оказывает сильное структурирующее воздействие на переживания, даже если мы стараемся избежать грубого программирования и приспосабливать музыку к реально происходящему. Зто особенно справедливо в том случае, когда холотропная терапия проводится в большой группе. Здесь терапевт может в лучшем случае лишь приспосабливаться к преобладающей атмосфере, а не к каждому отдельному пациенту. При этом неизбежно, что выбор музыки будет не совсем подходящим для кого-то из участников сеанса.

Однако опасность программирования переживаний той или иной музыкой не так велика, как может показаться. Возможности управлять переживаниями человека в необычном состоянии сознания имеют определенные пределы. Если человек оказался в состоянии отрицательного эмоционального напряжения, любая музыка, сколь бы воодушевляющей она ни была, покажется ему погребальной песней. И наоборот, в глубоком экстатическом состоянии человек с энтузиазмом воспримет любую музыку, сочтет ее подходящей и по-своему интересной. Лишь музыка, представляющая собой нечто среднее между этими двумя крайностями, может реально оказать влияние на качество переживаний.

Однако и в этом случае, несмотря на то что музыка определяет общую атмосферу и эмоциональный настрой, каждый человек воспринимает ее по-своему. Здесь дело обстоит так же, как с возможностью программирования сеанса с помощью предварительной подготовки и словесных инструкций, о чем речь пойдет несколько позже. То, что человек делает с. поступающей к нему информацией, является отображением его собственных банков памяти и бессознательной динамики. Это становится понятным, если сравнить большое разнообразие реакций на одну и ту же музыку в большой группе людей. Какова бы ни была роль музыки в структурировании индивидуального опыта, она может быть целительной и трансформирующей и иметь для каждого индивида глубокое личное значение.

С течением лет мы создали собственную подборку музыкальных отрывков, хорошо работающую почти для всех пациентов. На начальной стадии холотропной сессии полезны такие пьесы, как "Вешер-время" и альбом "X" Клауса Шульца, "Шактиэ Маклафлина, "Остров мертвых" Рахманинова. Мы также экспериментировали со специальными подборками, когда вся музыка для определенного сеанса бралась из одной тематической области - например, музыка шаманов или суфийская музыка. В "шаманском" варианте мы на начальной фазе использовали барабанный бой Майкла Харнера, а в "суфийском" - записи пакистанских суфиев или ролик под названием "Исламское мистическое братство".

В средней части сеанса особенно хороши лроизведения композитора шотландско-американского происхождения Алана Хованнеса ("Все люди - братья", "Таинственная гора", "И создал Бог великих китов"), "Марс" из "Пяакет" Холста, "Поэма экстаза" Скрябина, некоторые пьесы из "Ромео и Джульетты" Прокофьева ("Монтекки и Капулетти", "могила Ромео и Джульетты"), Первая симфония Барбера и его знаменитое "Адажио для струнных", сочинения современных авторов Вангелиса, Папатанасиу и Георга Дейтера. Среди фольклорных записей, которые могут быть использованы на этой стадии, можно назвать "Обезьянью песню" с Бали, или "Еетжак", части из дервишского "Дхикр из Халвети Джеррпи", подлинные записи африканских тамтамов ("Барабанные страсти").

В заключительных стадиях сеанса, когда участники успокоятся, выбирается менее драматическая музыка более медленного темпа, постепенно переходящая в медитативные пьесы. Мы часто используем здесь "Гарольда в Италии" Берлиоза, "Кааоа ре мажор" Пакабеля, "Возрождение кельтской арфы" Алана Стивелла, альбомы Пола Хорна "Внутри Тадж Махала" и "Внутри Великой Пирамиды", "Гобелены БигСура" Чарлза Ллойда, американскую суфийскую музыку "Хабибийа", флейтовую музыку с Анд ("Урубамба"), японские "Шакухачи", "Музыку для дзен-медитации" и "Музыку для йогической медитации" Тони Скотта, тибетское многоголосное пение, различные индийские раги, бхаджаны и киртаны (в особенности "Ом нама Шивайа" и другие записи группы Ганешрупи) и музыку Стивена Халперна, Джорджии Келли, Пола Уинтера и Брайена Ино.

При систематической работе хорошо начинать с умеренных отрывков и постепенно переходить к более мощной и изменяющей сознание музыке, в особенности к музыке, которая специально создана в различных культурах и духовных традициях для этих целей.

Музыка обладает огромным терапевтическим потенциалом, и ее возможности нуждаются в дальнейшем изучении. Марлин Фергюсон посвятила целый выпуск бюллетеня "Мозг/Разум" так называемой "музыкальной медицине" - систематическому научному исследованию эстетического, эмоционального, психологического, физиологического и биохимического воздействия музыки (Ferguson, 1985).

Среди возможностей, которые нуждаются в дальнейшем исследовании в холотропной терапии, находится использование так называемого "белого шума" - акустической стимуляции, осуществляемой звуковым генератором по закону случайных чисел. Много лет назад я использовал его в предварительной работе в психоделических сеансах с интересными результатами. Использование "белого шума" исключает возможность программирования переживаний музыкой, поскольку он состоит из совершенно случайной последовательности акустических стимулов. В психоделическом сеансе большинство участников иллюзорно воспринимали этот монотонный звук как музыку. Причем эта музыка воспринималась как совершенно

соответствующая переживанию, поскольку она исходила из того же источника, что и остальное в переживании, - из психики самого человека. Следовало бы посмотреть, может ли то же самое происходить в холотропных сеансах.

Другое интересное направление будущих исследований изучение воздействия специфических звуковых частот на психику и тело. Эта работа - современный вариант системы, известной в Индии как нада-йога - йога звука. Ее основная предпосылка состоит в том, что существует глубокая связь между вибрациями определенных частот и активностью центров психической энергии, чакр. Возможно, что в будущем удастся ввести некоторые из обнаруженных закономерностей такого рода в холотропную терапию. Однако наиболее интересная перспектива для дальнейшего развития холотропной терапии связана с быстро развивающейся областью холофонического звучания. Обнаруживаемые здесь возможности столь интересны, что на них стоит остановиться специально.

Изобретателем холофонической звуковой технологии является аргентино-итальянский исследователь Хьюго Зукарелли. Из соображений патентной тайны он до сих пор не обнародовал информацию, необходимую для полного понимания своего важного открытия. В дальнейшем изложении я использую материалы лекций, которые я прослушал, и собственный опыт слушания холофонического звучания во время трехдневного семинара в Милбре (штат Калифорния), в котором мы с моей женой Кристиной принимали участие.

В детстве Зукарелли пережил потрясение, когда его чуть было не сшиб автомобиль. Жизнь ему спасла его способность точно локализовать звук приближающейся машины, не видя ее. Это вызвало в нем интерес к проблеме того, как различные животные локализуют звук в своем восприятии. После тщательного изучения и анализа механизмов, посредством которых животные различных видов добиваются точной идентификации источников звука, он пришел к выводу, что существующие модели слуха не могут объяснить важные характеристики человеческого акустического восприятия.

Традиционно способность локализации звука обьясняется сравнением интенсивности звука, поступающего в левое и правое ухо. Изучая эволюцию этого механизма, Зукарелли обнаружил, что животные, у которых голова неподвижно связана с телом, например, крокодилы, двигаются всем телом, чтобы локализовать слух. У тех видов, у которых движения головы могут быть изолированы от движений тела, например, у птиц, для локализации звука используются движения головы. У большинства млекопитающих даже голова остается неподвижной, двигаются только уши.

Тот факт, что люди могут локализовать источник звука, не двигая головой и не меняя положения ушных раковин, ясно показывает, что различие в интенсивности входного сигнала в правом и левом ухе - не единственный механизм, объясняющий человеческие способности в этой области. Кроме того, даже люди, чей слух

поврежден с одной стороны, могут локализовать источник звука. На основании этих данных Зукарелли предположил, что для того, чтобы адекватно объяснить все характеристики пространственного слуха, приходится постулировать, что человеческое слуховое восприятие основано на голографических принципах. Это означает, что, вопреки представлениям официальной медицины, человеческое ухо является не только приемником, но и передатчиком.

Посредством электронного воспроизведения этого механизма Зукарелли создал технологию холофонического звучания: холофонические записи обладают поразительными возможностями воспроизведения акустической реальности со всеми ее пространственными характеристиками до такой степени, что без постоянного визуального контроля невозможно отличить записанное от реальных событий трехмерного мира. Вдобавок, при прослушивании холофонической записи событий помимо прочих чувств может возникать синестезия, то есть соответствующее восприятие в других сенсорных зонах.

Замечательные примеры такого рода синестезии можно пережить при прослушивании экспериментальной записи Зукарелли. Так, звук щелкающих рядом с головой ножниц вызывает реальное ощущение, что вам стригут волосы, шум фена создает ощущения потока горячего воздуха. Услышав, что кто-то зажигает спичку, вы явственно почувствуете запах серы или увидите вспышку света. Шепот женщины вблизи уха заставит ощутить ее дыхание.

Холофоническое звучание обещает глубокие теоретические и практические приложения во многих областях жизни - от переворота в понимании физиологии и патологии слуха до удивительных прорывов в области психиатрии, психологии и психотерапии, в средствах массовой информации, предпринимательстве, искусстве, религии, философии и многих других областях. Перспективным представляется и применение холофонического звука в холотропной терапии. Особенно интересными были бы записи музыкальных отрывков, специально предназначенных для индукции или передачи необычных состояний сознания, трансовых музыкально-танцевальных представлений Бали, шаманских камланий, суфийской музыки, пейотных церемоний американских индейцев, песен перуанских аяхуаскеро и др.

Целенаправленная работа с телом

Последняя составляющая холотропной терапии, целенаправленная работа с телом, используется лишь в случае необходимости. Во многих таких случаях интенсивное дыхание не вызывает никаких неприятных эмоций или неприятных физических ощущений, ведет к усиливающейся релаксации и экстатическим чувствам. В других случаях, когда проявляются эмоциональные и психосоматические напряжения, сам процесс интенсивного дыхания может привести к разрешению и хорошей интеграции сеанса.

Возможны лишь несколько ситуаций, когда направленная работа с телом необходима на ранних фазах холотропного сеанса. Наиболее важный из них мы уже упоминали - это ситуация, когда значительная блокировка в области горла достигает такой степени, что это мешает продолжению дыхания. В других случаях может возникнуть необходимость во вмешательстве, если реакции - физическая боль, спазм или тревога - становятся столь интенсивными, что человек не может или не хоче" продолжать интенсивное дыхание, пока дискомфорт не будет устранен; тогда также используются техники отреагирования. В редких случаях приходится прибегать к отреагированию, если пациент начинает создавать серьезные проблемы для присматривающих (сидящих) или других участников группы.

Как правило, целенаправленная работа с телом используется в заключительной части сеанса (после полутора-двух часов) в тех случаях, когда дыхание и музыка не привели к полному разрешению трудностей. К этому времени ведущий должен выяснить у пациента, остались ли какие-нибудь признаки дискомфорта и какого именно рода. Работа с ними желательна, так как приводит сеанс к более ясному завершению и лучшей интеграции, но не обязательна. Мы всегда спрашиваем пациентов, хотят ли они такой работы, или предпочитают оставить ситуацию такой, как она есть. Оставшиеся симптомы могут в любом случае исчезнуть со временем.

Основной принцип направленной работы с телом в заключительном периоде холотропного сеанса состоит в том, чтобы экстериоризировать различные формы физического дискомфорта, связанного с эмоциональными проблемами, используя ключи, которые предоставляет тело самого пациента. Какова бы ни была проблема и в каком бы месте тела ни локализовалось ее проявление, пациенту предлагается усилить симптом. Например, в случае головной боли или боли в шее можно усилить эту боль, приняв определенную позу, определенным образом наклонив голову, сделав определенную гримасу или напрягая мыщцы шеи. Неприятные ощущения в районе таза могут быть усилены подниманием таза, напряжением мышц живота (" мостик" или соответствующая поза хатха-йоги) или стремлением удержать ступни вместе, разводя колени. Если сильный зажим ощущается в руках или если там слишком много энергии, это может быть усилено посредством внешнего вмешательства вроде "мексиканской борьбы руками". Тот же принцип можно применить в любой другой части тела.

В то время как в определенном участке тела неприятные ощущения усиливаютсй и напряжение подцерживается, человеку предлагается в остальном выражать своим телом все, что он чувствует. Важно, чтобы пациент (а также помощник) не пытались оценивать происходящее или изменять что-либо. Однако разумное вмешательство, которое углубляет и усиливает процесс, может быть полезным. Это может быть, например, массаж или давление в напряженных или болезненных участках тела или дополнительное внешнее сопротивление,

усиливающее существующее напряжение, - вроде тех, что уже были упомянуты как варианты работы с напряжением таза или рук.

Реакции, которые могут спонтанно возникать в этих обстоятельствах, - это дрожь, гримасничание, кашель, рвота, различные движения, звуки, в том числе крики, детский лепет, глоссолалия, подражание голосам животных, шаманское пение и многое другое. Эти действия следует поощрять и продолжать до тех пор, пока не исчезнет эмоциональный или психосоматический дискомфорт и пока человек не почувствует себя расслабленным и удовлетворенным.

Другим важным аспектом работы с телом в холотропной терапии является поддерживающий физический контакт. В академической психологии, психиатрии и психоанализе существует строгое табу на действия такого рода. С другой стороны, эта форма терапевтического контакта стала совершенно естественной и обычной во многих группах, практикующих различные формы психотерапии посредством углубления личного опыта. Использование физического контакта, хотя оно и может показаться рискованным с точки зрения традиционного психоаналитика, является мощным и эффективным средством, особенно для людей, испытавших недостаток эмоциональных и физических контактов в детстве.

Чтобы понять важность физического контакта как психотерапевтического средства, необходимо рассмотреть природу травматических переживаний и способов их лечения..Травмы, играющие важную роль в развитии человека и психопатологической динамике, можно разделить на две категории. Перефразируя здесь юридическую терминологию, можно сказать, что одни травмы порождаются совершением чего-то, другие - несовершением. Эти категории сильно отличаются друг от друга по своей природе и требуют различных психотерапевтических подходов.

К первой категории относятся воспоминания об инцидентах, связанных с сильной физической болью, негативными эмоциями - страхом, смущением, стыдом, отчаянием, отвращением и т. д. Это воспоминания о физическом насилии, физических травмах или хирургическом вмешательстве, о детских болезнях, изнасиловании, о случаях детского испуга. Травматические воспоминания такого рода можно сравнить с чужеродными вкраплениями в психике; их можно удалить посредством эмоционального выражения и отреагирования.

Вторая категория травм - неудовлетворенность естественных и законных потребностей в безопасности и сочувствии, которые ребенок испытывает в те или иные периоды детства. Особенно важна здесь так называемая "анаклитическая" потребность (от греч. "anaklinein" - опираться на кого-то). Это потребность в симбиотическом союзе с матерью, в хорошем уходе, потребность в физическом контакте, качании на руках, ласке. Если эти потребностй не удовлетворялись, они оставили пустоту в психике. Человек может выразить гнев и чувство неудовлетворенности по поводу того, чего ему не дали, но это не заполнит пустоты.

Единственная возможность удовлетворить эти потребности - это когда человек регрессировал к уровню первоначальной травмы.

Использование в психотерапии физического контакта требует безукоризненного соблюдения определенных этических правил. Должно быть совершенно ясно, что преддожение физического контакта - так же как и просьба о нем - вызываются исключительно требованиями терапевтической ситуации и не имеют под собой никаких иных мотивов. При этом имеются в виду не только сексуальные потребности взрослых людей, которые, разумеется, следует учитывать прежде всего. Мы сталкивались на наших семинарах с женщинами с сильными невостребованными материнскими установками, неуместно и без понимания реальной ситуации навязывавшими свое материнское отношение людям, с которыми они работали. Они пытались качать и нянчить их тогда, когда это шло вразрез с переживаниями этих людей, - например, когда человек переживал воспоминания о схватке викингов или ощущал себя римским солдатом в походе.

Проблемы физического контакта следует обсудить перед сеансом. Нужно иметь в виду, что физический контакт вызывает к себе очень различное отношение. Для одних людей это вещь совершенно естественная, дпя других он связан с серьезными конфликтами. На наших семинарах мы постоянно просим дышащих и сидящих обсудить эту тему до того, как они начнут работать друг с другом, чтобы достичь полного взаимопонимания и договориться, как они будут с этим поступать.

Выбор времени и формы физического контакта в значительной степени зависит от интуиции и трудно поддается формализации. Однако можно дать несколько общих указаний, когда человек, очевидно, глубоко регрессировал и кажется беспомощным и ранимым. Типичными ситуациями такого рода являются проживание заново эпизодов лишения эмоциональной поддержки в детстве и период после проживания заново биологического рождения. Лучше всего предложить сначала ограниченный физический контакт - прикоснуться к руке или лбу. Если контакт охотно принимается, можно пойти дальше, постепенно достигая полного телесного контакта.

В нащем случае проблема физического контакта несколько упрощается тем, что мы всегда работаем в группе. Основания и правила использования интимной подцержки ясно разъясняются и принимаются группой в качестве составной части процедуры в целом. Области прикосновения определяются переживаниями дышащих, а не выбором ассистирующих. Все, что происходит в этом отношении, происходит публично и в условиях наблюдения всей группы. Это значительно отличается от контекста индивидуальной работы в частной практике. Уместность этого подхода в последнем случае следует оценивать каждый раз индивидуально.

Холотропная терапия в группе придает терапевтическому процессу новые измерения. Наиболее очевидное преимущество состоит, конечно, в экономии времени. Около двадцати человек с помощью двух обученных соведущих могут

получить значительные терапевтические и трансформирующие переживания в течение времени, равного трем сеансам классического психоанализа.

Кроме того, сеансы в группе, как правило, значителъно более действенны, чем индивидуальная холотропная работа. Они создают сильное каталитическое поле, влияющее на процесс терапии. Интересный аспект коллективной холотропной работы заключается в наличии так называемых синхронических событий (по К. Г. Юнгу), - совпадений во времени переживаний и событий как у дышащих и сидящих, так и между участниками группы и внешним миром.

Есть еще один аспект, в котором очевидны преимущестаа работы в группе. Это то влияние, которое подобная работа оказывает на сидящих. Обычно каждому участнику группы мы предлагаем выбрать партнера, с которым он хотел бы работать. Участники пары по очереди выполняют роли дышащего и сидящего, или ассистента. Переживания человека в качестве сидящего, как правило, оказывают на него мощное воздействие. Возможность помочь другому в прохождении глубоко личного и интимного опыта - важное событие.

То, как партнеры выбирают друг друга, зачастую оказывается тоже психологически важным и включает порой синхронические факторы. Нередко в переживаниях партнеров наблюдаются элементы необычайной дополнительности или антагонизма. Это может оказаться полезной возможно тью эмоционального воспитания. Если сеансы продолжаются систематически, участники имеют возможность выбрать другого партнера - в том случае, если их что-то не устраивает или если их привлекает кто-то другой.

Процедура холотропной терапии

Описав основные элементы холотропной терапии - интенсивное дыхание, использование музыки и работу с телом, перейду теперь к тому, как она проводится. Принципы холотропной терапии очень просты. Во время подготовки, предшествующей холотропному сеансу, мы знакомим участников с расширенной картографией психики, включающей уровень биографических воспоминаний, элементы процесса смерти и возрождения и широкий спектр трансперсональных переживаний. Мы стараемся обьяснить, что любое из этих переживаний совершенно естественно и что они возникают в данных обстоятельствах у самых разных людей.

В словесной психотерапии сопротивление принимает форМу эмоциональных и даже психосоматических защит, как показал Райх в своей концепции "мышечного панциря характера". Новые эмпирические техники эффективно преодолевают эмоциональную и психосоматическую блокировку, так что это перестает быть проблемой. Наиболее важным защитным барьером при работе с этими новыми техниками оказывается, как это ни удивительно, интеллектуальный, или философский. Техники могут открыть доступ к областям опыта, для которых в нашей культуре нет адекватных представлений. Несмотря на то что такие переживания, как

перинатальные и трансперсональные феномены могут быть целителы'ыми и трансформирующими, неподготовленный человек западной культуры начинает с ними бороться и блокировать их, потому что они кажутся странными, причудливыми или даже психопатологическими.

По этой причине предварительная подготовка, включающая описание новой расширенной картографии психики, является важной частью процедуры холотропной терапии. На некоторых наших семинарах люди с традиционной научной подготовкой выдвигали возражение, что такая подготовка может оказаться индоктринацией, то есть может внушать переживания, которые будут испытаны позже во время сеанса. Мой опыт говорит, что опасность индоктринации минимальна. В начале своих психоделических исследований я многократно наблюдал, как пациенты спонтанно и без всякого программирования входили в перинаталъную и трансперсональную области, - задолго до того, как я очертил картографию бессознательного, о которой мы теперь рассказываем перед психоделическими и холотропными сеансами.

Я также сам видел не раз, что перинатальные и трансперсональные переживания возникают в психоделических или холотропных сеансах, проводимых без должной подготовки или вообще без всякой подготовки. Поэтому они, несомненно, являются подлинными проявлениями психики, не требующими никакого программирования. Важно также иметь в виду, что во время подготовки говорится о полном спектре возможного человеческого опыта; актуальные же переживания во время холотропного сеанса представляют собой лишь небольшой, узкий фрагмент того, о чем шла речь, так что выбор должен происходить на основании важных личных причин. При том, что опасность индоктринации представляется минимальной, вхождение в переживание без необходимого предупреждения и информации может оказаться серьезным препятствием из-за сильного предубеждения, имеющего место в нашей культуре Другая важная часть подготовки касается технической стороны процесса. Дышащему предлагается провести весь сеанс, удобно откинувшись назад или лежа на спине, закрыть глаза и сосредоточиться на эмоциональных и психосоматических процессах, вызванных дыханием и музыкой, полностью им отдаться, не пытаясь их оценивать. Рекомендуется также воздерживаться от намеренного использования техник отреагирования или любых иных попыток вмешиваться в переживания и влиять на них. Общая установка напоминает определенные моменты буддийской медитации: надо просто следить за возникающими переживаниями, отмечать их и позволять им происходить.

Подготовка включает также обсуждение важных правил работы с телом, о которых подробно говорилось выше. Когда все эти моменты в достаточной мере оказываются затронутыми, терапевт может перейти к организации самого сеанса.

Важное требование и необходимая предпосылка холотропной терапии - правильное размещение дышаших. Помещение должно быть таким, чтобы участники группы, расположившись лежа, имели вокруг себя достаточно пространства. Оно должно быть хорошо изолировано от каких бы то ни было беспокоящих внешних факторов и обеспечивать возможность громкого звучания музыки и полного голосового самовыражения участников группы, если это окажется необходимым.

Пол должен быть обит мягким материалом или покрыт матами; необходимо иметь большой запас разного рода подушек, валиков и другого мягкого материала. Лучше всего проводить сеанс в полузатемненной комнате или пользоваться повязками для глаз. Многие люди находят, что яркий свет мешает ходу переживаний. Необходим запас носовых платков и тазиков или пластиковых пакетов для тех, кого может начать тошнить.

Одежда должна быть легкой и удобной. Необходимо снять все, что может помешать дыханию и протеканию внутренних процессов, в том числе очки и контактные линзы, вставные зубы, тяжелые серьги, браслеты, ожерелья, пояса и часы.

Существуют противопоказания, которые следует учесть прежде чем человек примет участие в холотропном сеансе, а такЖе состояния, которые хотя и не являются противопоказаниями, но требуют принятия специальных мер.

Холотропная терапия может приводить к драматическим переживаниям, сопровождающимся сильным эмоциональным и физическим стрессом. Необходимо исключить лиц с серьезными болезнями сердца, потому что для них это может быть опасным. Сюда относятся пережитые сердечные приступы, операции на сердце, кровоизлияйия в мозг, высокое кровяное давление, застарелый атеросклероз, варикозное расширение вен. Рискованно принимать участие в сеансе людям, недавно пережившим операции или повреждения тела, если заживление тканей не закончилось.

Другим важным противопоказанием является беременность, особенно на поздних стадиях. Интенсивное дыхание вызывает сужение сосудов в плаценте, так что Плод может лишиться достаточного кровоснабжения. Кроме того, женщины, переживающие в психоделическом или ХОлотропном сеансе собственное рождение, одновременно с этим сокращают матку; случается, что они переходят от состояния плода, пробивающего себе дорогу наружу, к состоянию роженицы в момент рождения: Мы не раз встречались с тем, что у женщин после сеанса начиналась менструация, хотя по времени это была середина цикла. Ограниченное кровоснабжение при сильных сокращениях матки опасны для плода и могут привести к выкидышу Относительным противопоказанием является эпилепсия. В медицине гипервентиляция используется диагностически для усиления характерных для эпилепсии волн энцефалограммы Таким образом, быстрое дыхание теоретически может вызвать у эпилептика приступ. Правда, в течение нескольких лет мы имели дело с шестью пациентами, страдавшими эпилепсией. Они решились На участие в

сеансе, учтя тот факт, что для человека, лежащего на спине, опасность минимальна, если сидящий заботится о том, чтобы в случае приступа защитить его язык.

В эпилептических приступах наиболее опасны случаи, когда человек в момент приступа плывет, ведет машину или находится на высоком месте с возможностью упасть; такого рода последствия обычно опаснее, чем сам приступ. Для человека же, лежащего на матрасе, опасность такого рода минимальна, если язык на всякий случай обвязан полотенцем, Однако ни один из этих шести участников не пережил приступа во время сеанса. Некоторые из них говорили, что холотропная терапия привела к значительному уменьшению напряжения в организме, и считали, что это можно использовать в качестве превентивной меры, позволяющей удерживать напряжение ниже уровня, ведущего к эпилептической разрядке. Тем не менее теоретически возможно, хотя и маловероятно, еще одно осложнение, называемое "status epilepticus", непрерывная серия припадков, которую трудно остановить без специального медицинского вмешательства с применением соответствуюших медикаментов.

Прочие противопоказания (или требования специальных мер предосторожности) очевидны без специальных медицинских знаний. Участие в сеансе представляет для организма определенную эмоциональную и физическую нагрузку. Это, естественно, не рекомендуется людям, ослабленным или истощенным какой-либо болезнью. Особо следует отметить инфекционные заболевания, поскольку кашель и прочие явления могут в таком случае представлять для сидящего и других участников сеанса опасность заражения.

Многие во время сеанса совершают интенсивные движения, часто большой амплитуды. Это требует особой предосторожности у тех, кто склонен к вывихам суставов, или у людей с патологически тонкими костями. Если состояние не настолько серьезно, чтобы помешать человеку участвовать в сеансе, то по меньшей мере следует сообщить об этом сидящему, чтобы тот мог предохранить дышащего от рискованных моментов.

Что касается эмоциональных противопоказаний, то здесь необходимо специально остановиться на псйхопатологии и предыдущих госпитализациях. Холотропная терапия может быть очень эффективной для людей с глубокими эмоциональными проблемами, в том числе с определенными психотическими состояниями. С практической точки зрения важно принимать во внимание два момента - интенсивность симптомов и силу "эго". Проявленные эмоциональные и психосоматические симптомы указывают на то, что эмоционально нагруженный бессознательный материал лежит на поверхности. Само по себе это не является противопоказанием для холотропной терапии. Напротив, во многих случаях такие люди достигали значительных результатов в течение нескольких сеансов, в особенности если человек имел изолированную психическую травму при сравнительно устойчивой личности.

Более важным фактором для прогноза является сила Эго. Эмпирическая работа, как правило, более трудна и длительна для людей, не имеющих достаточной опоры в общепринятой реальности, чья личность неустойчива или экстравагантна, кому трудно поддерживать ясную границу между внутренними процессами и внешним миром. Часто это связано с недостатком питательного симбиотического контакта в раннем детстве ("хорошая грудь" и "хорошая матка"). Здесь работа должна быть сосредоточена не на выражении и обнаружении эмоциональных травм, а на систематическом телесном контакте в состоя-' нии регрессии - единственной возможности заполнить эмоциональную пустоту, созданную отсутствием необходимого контакта в младенчестве. Постепенно переживания такого рода у испытуемого придут к интеграции и станут источником его внутренней силы и устойчивости.

Такая эмпирическая работа с тяжелыми психотиками требует клинических условий с хорошо обученным персоналом, где необходимая поддержка может быть обеспечена в любое время суток. Ее не следует проводить с приходящими пациентами. Пациенты с психоневрозами или психосоматическими расстройствами могут принимать участие в регулярных индивидуальных или групповых сеансах холотропной терапии с опытным руководителем. Здесь очень важно достигать максимально возможного завершения и интеграции каждого сеанса посредством систематической работы с телом на завершающей стадии. В некоторых случаях необходим поддерживающий физический контакт.

Холотропная терапия - это форма выражения; она несовместима с лечением транквилизаторами, подавляющими эмоции. Проводить холотропный сеанс с людьми, принимающими сильные транквилизаторы, бессмысленно. Резкое прекращение приема транквилизаторов может привести к взрыву подавляемого бессознательного материала, так что это не рекомендуется делать вне клиники.

Полезно начинать сеанс холотропной терапии короткой медитацией и релаксацией. Мы обычно предлагаем участникам лечь, несколько раздвинуть ноги, свободно положить руки, ладонями вверх. Это физическое выражение установки "открытость и приятие", с которой следует подходить к предстоящему опыту. Скрещивание рук или ног обычно выражает сопротивление или скептицизм. Если у человека есть собственная техника релаксации, которая эффективна для него, то нужно просто дать ему необходимое для этого время.

Другой способ проведения релаксации может быть следующим: ведущий последовательно называет отдельные части тела, начиная со ступней ног и постепенно поднимаясь вверх: икры, бедра, ягодицы, мышцы живота, поясница, длинные мышцы спины, грудь, плечи, руки, кисти, шея и горло, челюсти и мышцы лица, лоб и, наконец, затылок. Участники стараются расслаблять те части тела и мышцы, которые называет ведущий. Области тела, которые человек обычно легко расслабляет, не представляют проблемы. В тех же частях тела, где человек

испытывает сильное напряжение, расслабление может не удастся. В таком случае полезно сначала увеличить напряжение, некоторое время поддерживая его, а затем отпустить.

Для некоторых людей оказывается полезным направляемое воображение, включающее такие образы, как океан, волны, морские формы жизни, например, медузы, водоросли, или сцены, связанные с приятными воспоминаниями. Каждый ведущий, проводящий сеансы холотропной терапии, вырабатывает собственный стиль подведения участников к переживаниям, а также находит специфические модификации при необходимости учета индивидуальных особенностей. При повторении сеансов вводный период может сокращаться, поскольку участники привыкают к процедуре.

Когда тело расслаблено настолько, насколько это возможно при данных обстоятельствах, можно переходить к успокоению ума и созданию установки, оптимальной для предстоящих переживаний. На этой стадйи мы предлагаем участникам по возможности сосредоточиться на настоящем моменте и месте, в котором они находятся, - "здесь и теперь". Нужно постараться отстраниться от всех воспоминаний прошлого - от того, что происходило в предыдущем опыте самоисследования (с помощью иных техник или на предыдущих сеансах холотропной терапии), что они слышали от других людей, что происходило с ними в этот день или за день до этого, и даже от того, что говорилось во время подготовки к сеансу (кроме необходимых инструкций).

Точно также следует отказаться от предвосхищения будущего, в частности оставить всякое программирование предстоящего сеанса. Мы не рекомендуем приходить на сеанс с конкретными идеями относительно того, над чем участнику нужно поработать, какие переживания он хотел бы получить и как это должно выглядеть, чего ему необходимо избегать. Природа холотропной (так же как и психоделической) терапии такова, что в процессе ее проведения автоматически выявляется материал, наиболее актуальный в данный момент времени. Это касается также и последовательности сеансов с их темами и проблемами, оптимальными для терапии. Наиболее верный подход состоит в том, чтобы, не пытаясь анализировать, полностью довериться мудрости тела и бессознательному (а также сверхсознательному) процессу.

Нечто подобное должно происходить в это время и с сидящим (или сидящими, если это групповой сеанс). Как и дышащий, сидящий должен освободить свой ум от погруженности в прошлое или мыслей о будущем. Важно не ждать чего-то определенного от сеанса и не строить планов относительно него. Лучшей установкой является глубокая человеческая забота о дышащем, заинтересованность в процессе, доверие к мудрости и спонтанному целительному потенциалу психики, а также известная доля сдержанности, которая послужит гарантией, что сидящий не будет

чересчур вовлечен в процесс, слищком лично заинтересован в его результатах, не поддастся идиосинкратическому резонансу с содержанием сеанса.

Систематическая работа в качестве ведущего в холотропной терапии требует не только личного опыта и профессионализма, но и постоянного внимания к своим внутренним процессам и постоянной работы над собой. Эмоциональные реакции на различные аспекты процессов у дышащих - лучший барометр, указывающий, какие области собственной психики требуют внимания и проработки.

Важно иметь в виду, что холотропная работа не имеет фиксированного результата, она открыта. Можно представлять себе ее как продолжающийся исследовательский проект или психологический эксперимент. Представления о психике в академической психотерапии основаны на предположении, что можно приобрести всеобъемлвщие знания о психологических лроцессах, применимые к каждому отдельно взятому пациенту, с которым вы работаете. Теория холотропной терапии является открытой, готовой к любым неожиданностям. В повседневной терапевтической работе могут возникнуть феномены'й проблемы, с которыми ведущий прежде не сталкиэался, не чи тал о них, которые являются абсолютно новыми и никем ранее не описанными. Обучение ведущего никогда не следует считать завершенным. Холотропная терапия - это непрерывный процесс обучения, а не механическое применение законченной системы понятий и правил.

Заключительная часть вводной фазы после релаксации и психической настройки состоит в специальных инструкциях относительно эмпирического процесса. Участникам предлагается сосредоточиться на дыхании, прочувствовать его естественный ритм, поначалу не стараясь его изменить. На этой стадии может быть полезно визуализировать дыхание как облако света и мысленным взглядом проследовать за ним до таза, ног, а затем снизу верх. Можно представить себе, что пока дыхание движется по телу, оно создает открытое пространство, наполняющее каждую клетку организма светом.

Далее предлагается увеличить частоту дыхания, сделать его полнее и эффективнее, чем обычно. Детали процесса - частота и глубина дыхания, дыхание ртом или носом, участие верхних частей легких или диафрагмальных областей живота - предоставляются органической интуиции человека. Когда дыхание стало достаточно быстрым, ведущий готовит дышащего к появлению музыки, рекомендуя отдаться ее потоку, процессу дыхания и тем переживаниям, которые могут возникнуть, не анализируя их и не пытаясь их изменить, с полным доверием к процессу.

В идеальном случае холотропный сеанс требует от сидящего минимального вмешательства. Его роль состоит в наблюдении и слежении за тем, чтобы дышащий подцерживал более быстрое и более глубокое, чем обычно, дыхание. Частота, глубина и стиль дыхания различны у разных людей на разных сеансах. Сидящий и дышащий должны договориться о мере вмешательства и его формах. Это особенно важно на первых сеансах, когда участник еще не знаком с этими переживаниями и не

выработал собственного стиля. Некоторые новички хотят сразу как можно глубже погрузиться в опыт. Они просят сидящих следить за их дыханием, не давать им отвлекаться и выходить из процесса. Другие предпочитают "разогреваться" постепенно, входить в опыт не спеша, облегчить себе первые шаги. Есть люди, которые не любят, чтобы до них дотрагивались, а есть и такие, которые просят сидящих вообще не вмешиваться. Такого рода просьбы следует принимать во внимание.

Бывает, что дышащий время от времени забывает о необходимости обеспечивать интенсивное дыхание, погружается в свои переживания и сдерживает дыхание. Если сидящий хочет напомнить ему о необходимости подцерживать усиленное дыхание, то это нужно делать без слов, легким прикосновением к плечу, груди или животу. Рекомендуется вообще воздерживаться от разговоров во время сеанса, кроме отдельных слов или простых предложений в случае необходимости. Холотропная терапия основана на глубоких эмоциональных и психосоматических переживаниях; когнитивные, понятийные и словесные оценки могут оказаться серьезной помехой глубине и потоку эмпирического процесса. Все, что нужно сказать, говорится во время подготовки и во время обсуждения опыта, которое проводится после каждого эмпирического сеанса.

В большинстве случаев переживания участника можно описать кривой, сходной с оргиаст",ческой, - постепенное нарастание эмоций и физических проявлений, кульминация, зат"м более или менее внезапное разрешение. Когда дышащий достигает поворотного пункта, сидящему не следует вмешиваться, предоставляя ему следовать собственному ритму. В это время дыхание может стать чрезвычайно медленным - два-три цикла в минуту. В некоторых случаях человек и ранее может ""азаться в пространстве, в котором усиленное и ускоренное дыхание неуместно, - например, отождествиться с зародышем или рыбой. В таких случаях сидящему не следует настаивать на продолжении интенсивного дыхания. Так или иначе, вмешательства могут быть лишь мягким напоминанием, а никак не настоятельным требованием. Если сидящий видит, что его напоминание замечено, он должен предоставить дышащего самому себе.

0 других ситуациях, когда может быть необходимо вмешательство во время дыхательной (пневмокатарсической) части сеанса, речь уже шла. Это необходимость отреагирования в случае блокирования дыхания, уменьшение слишком бурных эмоций или физических проявлений и т. п. За исключением таких ситуаций, дело сидящего - поддержка, защита и забота. Может понадобиться подставить подушку для ударов руками или ногами, позаботиться о том, чтобы дышащие не попадали в пространство друг друга, разделить их, если они оказываются в опасной близости; может понадобиться таз или пластмассовый мешок в случае рвоты, платок или стакан воды. В заключительной части сеанса роль сидящих становится более активной, если имеются неразрешенные проблемы. Техника направленной работы с телом,

используемая на этой фазе, уже описана. Может понадобиться также эмоциональная или физическая поддержка или возможность рассказать о своих переживаниях.

Терапевтические результаты сеанса часто косвенным образом зависят от меры внешнего вмешательства. Наиболее продуктивны те переживания, в которых участник все делает сам. Многие традиционные психотерапевтические школы рассматривают терапевта как активного участника процесса, который, используя специфические техники, изменяет психику клиента в определенном направлении, рекомендуемом теорией данной школы. Терапевтам, имеющим такую подготовку, может оказаться нелегко быть ведущими в холотропной терапии, где упор делается на спонтанный терапевтический потенциал самой психики.

Мы часто сочетаем холотропную работу с рисованием мандал - техникой, разработанной Джоан Келлог (Kell o g, 1977), психологом и арт-терапевтом, участвовавшей в нашей работе в Мэрилендском центре психиатрических исследований. Хотя эта техника, возможно, имеет ограниченную ценность как независимый терапевтический инструмент, она чрезвычайно полезна в сочетании с другими эмпирическими подходами. Участник получает цветные мелки или фломастеры и большой лист бумаги с очертаниями круга, и его просят заполнить круг по собственному усмотрению. Это может быть просто сочетанием цветов, геометрической композицией или более или менее сложным рисунком.

Полученную в результате мандалу можно подвергнуть формальному анализу в соответствии с критериями, разработанными Джоан Келлог на основе ее психоделической работы с большими группами психиатрических пациентов. Можно использовать ее также как уникальное средство для фиксации необычных переживаний и их интеграции. В группах рисунки способствуют обмену переживаниями, придавая графическое измерение взаимопониманию в отношении необычного опыта уЧастников. Кроме того, некоторые мандалы поддаются дальнейшей эмпирической работе с использованием техники гештальт-терапии, 'экспрессивного танца и т. д. На наших занятиях во время четырехнедельных семинаров среди участников было популярно ведение "дневников мандал", иллюстрирующих процесс самоисследования.

Очертив принципы и технику. холотропной терапии, я проиллюстрирую процедуру отчетом 45-летней женщины, участ ницы нашего пятидневного семинара в Эсалене. В дополнение к двум сеансам холотропного дыхания, которые обычно предлагаются на этих пятидневных семинарах, она участвовала также в третьем, проводившемся для персонала Эсалена. Таким образом, описанный ею процесс проходил в течение менее чем недели.

Я приехала на семинар Грофа, плохо представляя себе, на что это может быть похоже. Я ничего не читала о его методах, кроме короткой строчки в каталоге Эсаленского ииститута. Я никогда не принимала психоделиков, даже ни разу в жизни не напилась. Одна из важных проблем моей жизни состояла в том, что я посто янно

нуждалась в контролировании себя, других, окружающего всего. Мысль о том, чтобы ослабить контроль, казалась мне пуга ющей. Я приехала на семинар, чувствуя себя раздраженной, на пряженной и запутавшейся в своей жизни. Я надеялась, что зта "техника" по крайней мере поможет мне до некоторой степени снять напряжение в безопасном месте.

Моим первым опытом была роль сидящей у Питера. Его сеанс был относительно спокойным, так что у меня быдо достаточно времени, чтобы наблюдать все остальное, что происходило в груп пе. В частности, на меня произвела большое впечатление Рут, Она извивалась, стонала, боролась с чем-то. Несколько человек удерживали ее, чтобы не дать ей биться об стену. Это пугало, но одновременно и подбадривало. Казалось, она никогда не вернется в нормальное состояние, однако в конце концов она угомо нилась и, выглядя лет на десять моложе, как бы светилась изну три. То, что я увидела, дало мне возможность дать себе волю на следующий день.

Первый сеанс дыхания

Когда настала моя очередь, прежде всего мы прошли через расслабление тела, затем начали дышать более глубоко и часто. Музыка разливалась вокруг нас. Следующие десять или пятнад цать минут мой ум боролся за то, чтобы не потерять контроль. Меня охватило чувство паники, потерянности, одиночества, я бо ялась, что не выдержу. Появился образ. Днем раньше я видела маленькую черную водяную птичку, ищущую пищу на берегу около эсаленских горячих купален. Когда набегала очередная волна, птичка спокойно погружалась глубже в водоворот. Когда волна уходила, она снова высовывалась на поверхность Я решила, что похожа на эту птичку и что единственное мое спасение - это нырять глубже. Я пошла дальше, перестав цепляться за обычную самотождественность, оставив свои мысли, страхи, идеи, моих родственников и остальных, на кого я могла бы опереться. Близко к концу вводной фразы я воскликнула про себя: "Я иду, о Мать!" - имея в виду не мою человеческую мать, а великий океан, разверзающийся подо мной. Через двадцать двадцать пять минут (как я посчитала позже) я полностью вошла в процесс. Чего бы ни хотело сделать мое тело, я позволяла ему проделывать это.

Голова у меня начала ритмически поворачиваться из стороны в сторону, ноги согнулись, так что пятки прикасались к ягодицам. Одна из моих рук начала подниматься и опускаться, стуча кулаком по матрасу. У меня не было картин, эмоций или психоделических цветовых восприятий - только глубоко ощущаемая потребность в этих ритмичных движениях. Скоро обе мои ноги поднимались и ударяли матрас, одна за другой, как в марше или в ритуальном танце. Снова появился образ: я - танцор в какойто церемонии в африканской деревне.

Мои руки со сжатыми кулаками присоединились к ногам. Пришел импульс дать волю голосу. Я откинула голову назад и издала что-то вроде воя. Звук поднимался все выше и выше - выше, чем когда-либо звучал мой голос. Я

чувствовала себя оперной певицей, застрявшей на длинной высокой ноте. Затем на полной мощности голос вошел в единый ритм с телом. Я чувствовала себя американским индейцем, поющим ритуальную песню. Появился образ Эсалена - Биг-Сур, с его мысами, направленными в океан (название "Эсален" - это наименование группы американских индейрев, населявших те земли, где сейчас территория Эсаленского йнститута; причем место, где он расположен, было их священной землей для похорон, а горячие источники - их местом врачевания).

Это пение и танец продолжались около часа, прерываемые лишь недолгими периодами отдыха и обновления дыхания. В конце я отдыхала около двадцати минут. Ко мне подошел Стэн и спросил, остались ли какие-нибудь напряжения в моем теле. Я ответила, что все еще чувствую напряжение в шее. Он нажал на шею и попросил сказать, что я чувствую. Хотя уже некоторое время я не продолжала интенсивного дыхания и чувствовала себя "снова нормальной", я тут же опять начала пение и танец, продолжавшиеся несколько минут. Потом я почувствовала, что освободилась от излишней энергии и действительно ощутила себя расслабившейся - в первый раз за много лет.

Второй сеанс дыхания

Во время второго сеанса я полностью вошла в состояние примерно через десять минут. Я начала бросать голову из стороны в сторону в том же ритмическом движении, что и в предыдущий раз. Это немедленно привело к резкой вспышке раздражения. Я молотила кулаками по матрасу в страшном гневе и громко кричала. Джеймс, Пол и Тара держали мои руки, ноги и плечи. Я впала в панику. Ко мне пришел образ ребенка, попавшего в какую-то слишком узкую щель. Я чуть было не попросила их прекратить - ужас был слишком велик.

Вдруг я вспомнила смелость Пайи во время того сеанса, когда я была сидящей. Четыре человека держали ее со всех сторон, когда она молотила руками й ногами, около двук часов. Я осталась со своим страхом и злостью, пока потребность бороться не покинула меня, и я успокоилась и расслабилась. Через некоторое время я снова начала глубоко дышать. На этот раз я лежала на животе и давила изо всех сил на подушку и на стену. Тара держала меня за ноги, так что я могла отталкиваться от ее рук. Я извивалась, напрягалась и кричала. Ко мне пришли образы выкарабкивания из утробы, из пещеры, из ограничивающей меня жизненной ситуации. Минут через двадцать я опять успокоилась.

Когда я снова возобновила глубокое дыхание, мои ноги поднялись специфическим образом. Я почувствовала себя изнасилованной одновременно отцом, мужем и колокольней Церкви Христианской Науки в Бостоне! Я кричала и боролась несколько минут, пока это продолжалось. Затем пришел образ, будто мне в рот заталкивают страницы книжки Христианской Науки и заставляют меня глотать, не прожевав, мировоззрение, отрицающее мое тело, мою сексуальность, меня саму. Чужая вселенная наполняла меня, объясняя мне, что я не хороша. Я устроила

"ритуальную рвоту", руками помогая себе собрать желчь и раздражение из всего тела - вверх, к горлу и вон, со всеми звуками рвоты.

Я все более приходила в неистовство, силясь и стремясь добиться рвоты. Это длилось около часа. Я чувствовала, что если не выброшу это из себя, то унесу эту желчь, эту чужую вселенную из этой комнаты с собой и буду носить ее всю оставшуюся жизнь. Я подумала о своей дочери. Если я не освобожусь от этого материала, она тоже попадется в эту ловушку, влипнет в ту же вселенную, которая отравила мою бабушку, моего отца, мужа и меня. "Грехи отцов" падут на нее. Я продолжала ей говорить, что делаю это для нее и что буду продолжать это вечно, если так нужно. А потом сильная потребность управлять переживаниями посредством рвоты покинула меня. Я успокоилась, оставив дочь на попечение вселенной.

Пока я лежала, меня наполнял образ. Я танцевала и радостно бегала вокруг пустой Церкви Матери в Бостоне с Мэри Бэйкер Эдди. Я столкнулась с ней в Комнате Матери. Мы вступили в сексуальную связь, затем побежали на второй балкон с левой стороны церкви. Один за другим все важные люди моей жизни присоединились к нам. Я узнала своего учителя по Христианской Науке, родителей, мужа, дочь, близкую подругу, сестру, терапевта, Рам Даса, Муктананду, Иисуса... Они все смотрели на меня с блаженными улыбками и говорили: "Все в порядке, мы просто шутили, играли роли. Все в порядке". Когда я пришла в себя, я держала правой рукой руку Пола, а левой - Тару. Джеймс мягко гладил меня по лицу. Я рассказала им, что это была за шутка, и поблагодарила за то, что они помогли мне снова найти Бога. Я сказала, что никогда еще не чувствовала себя так связанной с людьми, после такого чувства одиночества в моей жизни.

Третий сеанс дыхания

В начале третьего сеанса я все еще волновалась, ожидая начала процесса, хотя проделала это уже дважды. Я ощутила, что чувствую себя как космонавт перед стартом, который не вполне уверен, как сработают двигатели и куда он в конце концов попадет. В течение нескольких минут я уже была "там". Пришел очень ясный образ. Это было лицо моей дочери через несколько минут после ее рождения. Она смотрела на меня из колыбели в которую ее положили, рядом со мной, пока я лежала на кресле для родов. Меня переполняла любовь к ней. Все сдерживающиеся эмоции вырвались из меня, и я стала сильно плакать. Я поняла в первый раз в жизни, как сильно я люблю своего ребенка.

Затем образ изменился. Я увидела ее скелет, лежащий в колыбельке, и потом сразу же снова ее тело, но на этот раз на меня глядело лицо моей матери. Я зарыдала сильнее. Вся любовь к матери, которую я никогда не позволяла себе почувствовать, вырвалась из меня. Я обхватила себя руками, согнулась в позе эмбриона и застонала. Глубокая скорбь переполняла меня. Я плакала о всей любви к ней, которую не смогла пережить. Ее лицо постепенно исчезло, и я увидела лицо ее матери. Я плакала о моей

бабущке, о печали ее жизни. Затем я увидела нас в подземной пещере. Скелет моей бабушки находился в самом низу, создавая опору для скелета матери, на котором, в свою очередь, лежал мой скелет, и я держала скелет дочери. Я застонала сильнее.

Еще около часа я продолжала стонать и качать в своих руках всех значимых в моей жизни женщин, оплакивая потери, упущенные возможности любви, все расставания, недоразумения, разлуки. Наконец я взяла в свои руки мужа (в возрасте около трех лет) и оплакала его - оплакала потерю его матери, потери его детства, недостаток нежности в его жизни. Затем сцена переменилась, и я смотрела, как детей отрывают от их матерей в концентрационном лагере. Я рыдала и оплакивала их, и держала их в своих руках. Затем я держала тощее, раздувшееся тельце голодающего эфиопского ребенка и оплакивала горе матери. Последовав за этим образом, я оказалась на Юге, держа в руках чернокожую мать, сын которой был убит полицией и лежал умирающий в сточной канаве, а полиция не давала ей похоронить его. Я ревела так, будто оплакивала весь мир.

Успокоившись немного, я обнаружила себя утешающей всех мучимых - мужчину из Атланты, которого обвинили в сексуальном убийстве одиннадцати мальчиков, других насильников и убийц, всех, кто на моей памяти делал зло мне или другим. Я тихо напевала детский гимн: "Пастырь, покажи мне дорогу". Другие люди в группе кричали и метались, а я снова и снова напевала свою колыбельную. Еще немного глубокого дыхания, и я почувствовала себя вовне этого пространства, во Вселенной; я смотрела назад - на мир. Я слышала звуки "Обезьяньей песниэ с острова Бали, которые казались громкими и свирепыми, как вспышки огня. Пах, пах! Я видела, как идет Гражданская война, видела испанскую Армаду, борьбу народов - Южной Америки и Африки, первую мировую войну, вторую мировую войну, Вьетнам... - все сразу, Война шествовала по всему земному шару, и время остановилось. И среди всего этого - маленький тихий островок утешающей музыки - моя колыбельная миру.

Позже, когда я очнулась от своих переживаний и просто лежала, я стала замечать других в комнате, они все еще стенали и метглись. Я почувствовала к ним такое сострадание, как будто полные потоки энергий вселенской Матери проходили через меня. Моя женская сущность обрела свободу впервые в моей жизни, я прикоснулась к силам женской природы! Слезы текли у меня по лицу. Я оставалась в медитативном состоянии и видела еще ряд визуальных образов; один из них, наделенный большой силой, - сверкающие облака, расступающиеся в небе и раскрывающие ослепительную гигантскую орлицу. Ее белые сияющие перья были мягкими и сильными. Она привлекла меня к себе и нежно прижала к своей груди.

Через два часа после сеанса мы собрались, чтобы рассказать друг другу о своих переживаниях. Когда я оглядела людей вокруг себя, нежность и сострадание вновь наполнили меня и я почувствовала себя глубоко связанной со всеми присутствующими. Я чувствовала, что пролетела тысячи миль, чтобы соединиться с самой собой, что все мои отдельные "я" готовы соединиться со мной. Я ясно

понимала, что никогда больше не буду одинокой, я была окружена другими моими "я"! Мне хотелось бы завершить этот отчет отрывком из письма, которое мы получили годом позже в ответ на просьбу рассказать о том, как участники по прошествии времени оценивают и пересматривают эти переживания: Вы спрашиваете о том, как продолжают действовать переживания сеансов дыхания. С тех пор прошло около года, и я полагаю, что то, что осталось у меня, осталось действительно надолго, Наиболее поразительным и удовлетворяющим меня результатом является то, что я действительно и полностью приняла место, где я живу, почувствовала его своим домом - и это после шестнадцати лет борьбы с сильным желанием уехать оттуда. Я упоминала в своем отчете, что чувствовала, будто пролетела тысячи миль, чтобы встретиться с собой. В тот момент, высоко на холмах Эсалена, я начала жить дома. Это чувство непоколебимо оставалось со мной весь год после этого. Все, кто меня знал, были изумлены произошедшими со мной переменами.

Были и другие существенные изменения в моей жизни, которые я считаю прямым результатом семинара. После многих лет разговоров, раздумий и чтения о духовности, я реально пережила на семинаре состояние, которое считаю подлинно духовным. Этот духовный опыт продолжает наполнять мою жизнь. Какие-то проблемы продолжают возникать - работа, семья, брак, профессия и прочее, - но сохраняется и возрастает желание проникать в собственную глубину и дать этим проблемам решаться изнутри, а не манипулировать внешними обстоятельствами.

Уже два месяца как я медитирую каждый день. Это, как мне кажется, является хорошей практикой для меня. Я не прибегаю к специальным духовным техникам или учителю. Это просто время сосредоточения, время соприкосновения с настоящим, в результате чего я чувствую все большее спокойствие и тихую радость. Я замечаю, что излучаю больше любви, - раньше в моей жизни это было заблокировано. Я всегда хотела совместимости, но до сих пор это часто вырождалось в доминирование, когда "эго" оказывалось препятствием для Самости. Сейчас я чувствую себя более свободной. Многие приходят ко мне за помощью и поддержкой разного рода - и это, как мне кажется, есть спонтанное признание извне того продвижения, которое происходит внутри.

Эффективные механизмы исцеления и трансформации личности

Необыкновенное и часто драматическое воздействие психоделической и холотропной терапии на людей с различными эмоциональными и психосоматическими проблемами естественно ставит вопрос о механизмах происходящих изменений. В рамках традиционной психотерапии, основанной на психоанализе, устойчивые изменения глубоких психодинамических структур, лежащих в основе психопатологических симптомов, требуют многих лет систематической работы. Поэтому психиатры и психотерапевты не очень склонны верить, что глубокие и устойчивые изменения личности могут произойти в течение

нескольких дней или даже нескольких часов, поскольку принятые сейчас теории не дают возможности обьяснить такие изменения. Описание эффектных исцелений во время шаманских камланий, тузем ных ритуалов, собраний экстатических сект или трансовых танцев большинством западных ученых не принима лись всерьез или приписывались внушаемости доверчивых дикарей. Внезапные изменения личностной структуры при так называемом "обращениииэ обычно считаются слишком неустойчивыми и непредсказуемыми, чтобы представлять интерес с терапевтической точки зрения. Однако нельзя отрицать тот факт, что религиозное, этическое, сексуальное, политическое и другие типы "обращенийэ оказывают глубокое и часто устойчивое влияние на человека. Это влияние не ограничено убеждениями, системами ценностей и жизненных стратегий, часто оно несет эмоциональное и психосоматическое исцеление, изменения в межличностных отношениях и исчезновение таких глубоко коренящихся привычек поведения, как алкоголизм и наркомания.

В этой связи я хотел бы также упомянуть яркий пример терапевтических и трансформирующих возможностей необычных состояний сознания, а именно изменения, наблюдающиеся у многих людей, подошедших близко к смерти. Психиатр Дэвид Роузен провел беседы с одиннадцатью людьми, выжившими после попытки самоубийства в форме прыжка с моста "Золотые ворота" и с моста "Залива" между Окландом и Сан-Франциско (Rosen, 1973). Он воссоздал их жизненную ситуацию и психосоматическое состояние перед попыткой самоубийства, рассмотрел мотивацию, приведшую к такой трагической развязке, расспросил о переживаниях во время падения и действиях по спасанию и изучил изменения личности и жизненного стиля, произошедшие в результате этих переживаний.

Он обнаружил глубокие изменения у всех, кто остался в живых после такой попытки. Это были поразительные эмоциональные и психосоматические улучшения, активное наслаждение жизнью, обнаружение духовных измерений существования или обновления прежних религиозных убеждений. Переживания, приведшие к этим изменениям, включали в себя падение и около десяти минут плавания в холодной воде (время, в течение которого человека можно спасти; если в течение этого времени помощь не приходит, поток уносит человека в открытый океан, что означает верную смерть). Поскольку несколько минут в холодной воде не могут привести к таким глубоким трансформациям (это было вполне основателъно исследовано и показано во времена домедикаментозной психиатрии), эти трансформации, очевидно, следует приписать переживаниям во время падения.

Нетрудно подсчитать, что падение с моста до поверхности залива длится около трех секунд. Результаты трудно отнести к воздействию шока. Хотя общий процент смертности при таких прыжках составляет около 99%, большинство людей, с которыми беседовал Роузен, остались практически невредимыми. Следовательно, захватывающие внутренние переживания, длившиеся всего около трех секунд,

порождали результаты, которых, возможно, не могли создать годы фрейдовского анализа. Однако нужно иметь в виду, что в необычных состояниях сознания субъективное переживание времени радикально изменяется. В течение нескольких секунд человек может пережить богатую и сложную последовательность событий, которая субъективно длится долгое время или даже кажется вечностью Танатолог Кеннет Ринг приходит к тем же выводам в своей недавней книге "Напрпвляясь к Омегеэ. Он посвящает специальный раздел книги изучению длительных эффектов переживания близости смерти (Ring, 1984). Среди этих эффектов возрастание самоуважения и уверенности в себе, способности ценить жизнь и природу, личного статуса и материального достатка и возникновение универсальной духовности, выходящей за пределы разделяющих претензий частных религиозных конфессий. Это поразительно похоже на изменения в результате "пиковых переживаний", которые описывал Абрахам Мэслоу (Maslow, 1964).

История психиатрии содержит много примеров попытки использовать мощные переживания для терапии. В Древней Индии, например, использовали нападение специально обученного слона, который останавливался прямо перед пациентом. В других случаях пациента помещали в яму с кобрами, у которых были вырваны жала. Или организовывалось неожиданное падение в воду, когда пациент переходил мост со специально оборудованным механизмом. Для важных людей организовывали ложный суд, приговаривавший их к смерти. Казнь почти приводилась в исполнение, и лишь в последний момент возвещалось о помиловании (Hanzlfcek, 1961). Рассказывая об этом, я не собираюсь рекомендовать реальные или сымитированные ситуации угрозы жизни как терапевтическую стратегию для современной психиатрии. Я лишь хочу проиллюстрировать наблюдение, что психика содержит такие терапевтические и трансформирующие механизмы, возможности которых по своей величине не поддаются описанию ни одной традиционной теорией психотерапии.

Психоделическая и холотропная терапия делает возможным исполъзование терапевтического и трансформирующего потенциала мощных переживаний без того риска, который подразумевается актуальным биологическим кризисом, или сложных розыгрышей вроде тех, которые мы только что описали. Динамика бессознательного, стимулированная соответствующими неспецифическими техниками, спонтанно породит мощные переживания столкновения со смертью, сравнимые по терапевтическому потенциалу с внешне индуцированными ситуациями. Однако, чтобы подход такого рода мог быть принят академической психиатрией, важно разъяснить механизмы драматических изменений и представить их в контексте общей теории личности. Лишь наиболее поверхностные переживания и изменения можно понять в рамках традиционного психиатрического мышления. Большинство же из них требует не только пересмотра концептуальных представлений психиатрии и психологии, но и нового научного мировоззрения, новой парадигмы.

Интенсификация известных терапевтических механизмов

Некоторые из терапевтических изменений, происходящих во время психоделических и холотропных сеансов, можно объяснить с точки зрения механизмов, описанных традиционной психотерапией. Однако даже в сравнительно поверхностных необычных состояниях сознания эти механизмы значительно интенсифицируются по сравнению со словесными процедурами, В более глубоких холотропных состояниях мы обычно встречаемся с механизмами терапевтического изменения, которые еще не обнаружены и не признаны в традиционной психиатрии.

Необычные состояния сознания, как правило, значительно изменяют отношение между сознательной и бессознательной динамикой психики. Они ослабляют защиты и психологические сопротивления. В этих обстоятельствах обычно не только возникают подавлявшиеся воспоминания, но человек полностью переживает эмоционально значимые события прошлого в состоянии возрастной регрессии. Бессознательный материал может также проявиться в форме различных символических переживаний, напоминающих сон и поддающихся расшифровке с помощью фрейдовской техники интерпретации сновидений. Проявление этого бессознательного содержания, которое иначе не было бы доступным, часто сопровождается значительными эмоциональными и интеллектуальными прозрениями относительно природы психопатологических симптомов в межличностных отношениях человека.

Терапевтические возможности проживания з'аново эмоционально значимых эпизодов детства включают несколько важных моментов. Психопатология черпает свою динамическую силу из хранилищ подавленной эмоциональной и психической энергии. Этот факт впервые был описан Фрейдом и Брейером в их исследовании истерии (Freud, 1936). Сам Фрейд впоследствии преуменьшал значение этого фактора, и лишь известный психоаналитический отступник Вильгельм Райх обнаружил теоретическое и практическое значение биоэнергетической динамики организма (Reich 1949, 1961). В психоделической и холотропной терапии высвобождение этих энергий и их периферическая разрядка играют очень существенную роль. Традиционно такое высвобождение называют отреагированием, если это связано с определенным специфическим биографическим содержанием. Разрядку более обобщенных эмоциональных и физических напряжений обычно называют катарсисом.

Поскольку роль отреагирования и катарсиса в контексте психоделической и холотропной терапии должна быть существенно пересмотрена, нужно уделить им некоторое внимание. Терапевтические возможности эмоционального катарсиса были известны уже в Древней Греции. Платон дал живое описание эмоционального катарсиса в диалоге "Федрэ, говоря о ритуальном сумасшествии корибантов. Он отмечал значительные терапевтические возможности дикого танца под звуки флейт и барабанов, доходящего до исступления и завершающегося состоянием глубокой

релаксации и покоя. Предполагают, что сам Платон был посвящен в Элевсинские мистерии, так что его описание, по-видимому, основано на собственном опыте.

Другой великий греческий философ, ученик Платона, Аристотель, впервые явно утверждал, что полное переживание и высвобождение подавляемых эмоций является эффективным средством против психических болезней. Аристотель полагал, что хаос и неистовство мистерий в конце концов ведет к установлению порядка. Посредством употребления вина, средств, усиливающих сексуальное возбуждение, и музыки посвященные переживают разгул страстей, за которым следует целительный катарсис (Croissant, 1932).

Механизм отреагирования, оиисанный Фрейдом и Брейером, играл важную роль в представлениях раннего Фрейда о природе терапии психоневроза, особенно истерии. По этим представлениям невроз вызывается пережитой в детстве травматической ситуацией в обстоятельствах, которые не допускают периферической разрядки эмоциональной энергии, вызванной травмой. Это создает области "застрявших", подавленных эмоций, Цель терапии состоит в том, чтобы вернуть вытесненные воспоминания в сознание в безопасной ситуации, создавая условия для несостоявшейся ранее разрядки.

Позже Фрейд отказался от этих представлений, отдав предпочтение другим механизмам терапии, в особенности переносу Под его влиянием в психотерапии сложилась точка зрения, что отреагирование не способно вызвать устойчивые терапевтические изменения. Однако предполагается, что оно все же является возможным методом при работе с эмоциональными трудностями, вызванными единичной значительной психотравмой, вроде невроза участников войны или других подобных эмоциональных расстройств.

С точки зрения психоделической и холотропной терапии исключение из психоанализа отреагирования в полъзу более тонких и поверхностных механизмов и техник было ошибкой Фрейда. Исключительно словесный подход совершенно неадекватен в работе с биоэнергетической ситуацией, лежащей в основе психопатологии. Причина, по которой отреагирование не приводило к устойчивым терапевтическим изменениям, состояла в том, что оно не было достаточно глубоким и радикальным Чтобы отреагирование было полностью эффективным, терапевт должен содействовать его полному осуществлению. Часто это выводит за пределы биографической травмы психологической природы, к воспоминаниям о физических событиях, угрожавших жизни (детская пневмония, дифтерия, операции и несчастные случаи, опасность утонуть), о различных аспектах биологического рождения и даже к воспоминаниям о прошлых воплощениях и других феноменах трансперсональной области.

Такое отреагирование может принимать весьма драматические формы и вести к временной потере контроля, неукротимой рвоте, удушающему кашлю, временной потере сознания (выпадению) и другим подобным проявлениям. Это объясняет

также, почему отреагирование оказывалось эффективным в работе с травматическими неврозами, когда терапевт был готов к тому, чтобы иметь дело с воспроизведением ситуаций, угрожающих жизни. Если же терапевт не готов - эмоционально или из-за своих теоретических убеждений - к тому, чтобы иметь дело с полным диапазоном феноменов отреагирования, он допустит лишь его урезанные формы и уровни, что не приведет к устойчивым результатам.

Хотя отреагирование и играет важную роль в холотропной терапии, это лишь один из механизмов, приводящих к терапевтическим изменениям. Существуют важные дополнительные факторы даже на уровне биографических травм. Человек, переживающий полную регрессию в детство, к тому времени, когда имела место определенная травма, буквально становится снова младенцем или ребенком. Это предполагает соответствующий образ тела, примитивные эмоции, наивное восприятие и понимание мира. Одновременно с этим он/она имеет доступ к зрелому восприятию мира взрослого. Это делает возможным интеграцию травматических событий посредством их энергетической разрядки, полного их осознания и оценки их с точки зрения взрослого. Это особенно важно в тех случаях, когда незрелость или неясность мировоззрения были важными элементами травмы. Факторы такого рода наиболее ясно описаны Грегори Бэйтсоном в его теории "двойной связанностиэ (Bateson, 1972) и в работе Элис Миллер (Miller, 1985).

Интересный вопрос, касающийся переживания заново травмы детства, заключается в следующем: почему проживание болезненной ситуации прошлого должно стать непременно терапевтическим, а не травмирующим опять? Обычный ответ состоит в том, что взрослый человек может встретить и интегрировать переживания, с которыми он не мог справиться, будучи ребенком. Кроме того, терапевтическая ситуация, с ее подцержкой и доверием, резко отличается от ситуации в прошлом. Это может служить объяснением для некоторых сравнительно незначительных психологических травм. Для тех ситуаций, когда травма велика, особенно когда имеет место угроза жизни или телу ребенка, в дело вовлекаются другие важные механизмы.

Очень вероятно, что в ситуациях такого рода травматическое событие не было в действительности полностью пережито в тот момент, когда оно происходило. Значительный психологический шок может вести к потере сознания и обмороку. Можно предположить, что менее драматические обстоятельства приводят к тому, что переживание вытесняется не полностью, а частично. В результате событие не может быть психологически полностью "переварено" и интегрировано и остается в психике диссоциированным, чуждым элементом. Когда оно появляется из бессознательного во время психоделической или холотропной терапии, то оно не столько "проживается вновь", сколько впервые переживается полностью, что делает возможным завершить и интегрировать его. Проблема "проживания вновь" в сравнении с первым полным сознательным переживанием травматического события

обсуждается в специальной статье ирландского психиатра Айвора Брауна и его сотрудников (McGee et al., 1984).

Последний традиционный терапевтический механизм, который следует обсудить в этом контексте, - это перенос. В психоаналитически ориентированной терапии считается необходимым, чтобы у пациента в процессе анализа возник невроз переноса, состоящий в проецировании на терапевта целого спектра эмоциональных реакций и установок, обычно возникающих в детстве или младенчестве по отношению к родителям или лицам, выполняющим их роль. Механизм терапии состоит в последующем анализе этого переноса. В психоделической и холотропной терапии потенциал возникновения переноса в принципе очень велик. Однако это оказывается скорее препятствием, нежели необходимым условием успешной терапии.

В отличие от словесной терапии, ситуация эмпирического переживания создает человеку возможность в течение короткого времени войти в первоначальную травмирующую ситуацию и тем самым приблизиться к корням своей проблемы. Люди довольно часто уже во время первого психоделического или холотропного сеанса достигают регрессии к оральному уровню развития, или переживают свое биологическое рождение, или даже соприкасаются с трансперсональным миром. В этих условиях появление переноса можно рассматривать скорее как проявление сопротивления по отношению к проживанию первоначальной травмы.

Для человека во многих случаях менее болезненно создать искусственную проблему в терапевтических отношениях, проецируя на них элементы первоначальной травмы, чем обратиться к реальной проблеме, что может быть гораздо более опустошительным. Задача терапевта в таком случае состоит в том, чтобы вернуть внимание пациента к интроспективным процессам, поскольку лишь это обещает эффективное разрешение проблемы. Когда терапевтическая работа проводится таким образом, становится очевидным, что перенос - это защита, имеющая целью уйти от перегруженной проблемы прошлого посредством создания менее угрожающей и в большей степени поддающейся унравлению псевдопроблемы в настоящем.

Другим источником переноса может быть значительный дефицит эмоциональных контактов в детстве. В таком случае пациент ищет в терапевтическом процессе анаклитического удовлетворения, не пережитого в детстве. Лучшее разрешение этой проблемы - терапевтическое использование физического контакта. Хотя это очевидным образом нарушает фрейдовское табу, наложенное на физическое прикосновение, это не увеличивает, а уменьшает проблемы переноса, и этот терапевтический эффект вполне очевиден. Проблематику физического контакта во время холотропных сеансов мы обсуждали в одной из предыдущих глав.

Возможности психоделической и холотропной терапии не сводятся к интенсификации известных терапевтических механизмов. Этот подход создает доступ к множеству других могущественных и радикальных терапевтических и трансф'ормирующих механизмов, которые еще не обнаружены и не признаны западной академической психиатрией. Далее я опишу наиболее важные из них.

Динамические сдвиги в системах, управляюших психикой

Многие драматические изменения, возникающие в результате психоделических или холотропных переживаний, можно объяснить динамическим взаимодействием бессознательных сгущений, несущих функцию управляющих систем. Мы уже говорили о наиболее важных системах такого рода, описывая картографию психики. Системы конденсированного опыта (СКО) организуют важный эмоциональный материал на биографическом уровне. Базовые перинатальные матрицы (БПМ) выполняют ту же функцию по отношению к накопленным в психике переживаниям перинатального уровня. Существует также болъшой спектр динамических матриц, связанных с различными типами трансперсональных переживаний.

В эпизодах необычных состояний сознания динамические управляющие системы определяют контекст переживаний человека. Система, определяющая переживания заключительного периода в сеансе, более тонким образом определяет восприятие себя и среды, эмоциональные реакции, ценности и даже различные психосоматические функции человека после сеанса. В соответствии с эмоциональной природой мы можем различить негативные управляющие системы (негативные СКО, БПМ-II, БПМ-III, негативные аспекты БПМ-1, негативные трансперсональные матрицы) и позитивные управляющие системы (позитивные СКО, позитивные аспекты БПМ-1, БПМ-IV и позитивные трансперсональные матрицы).

Общая стратегия психоделических и холотропных сеансов состоит в том, чтобы уменьшить эмоциональный заряд негативных систем, обеспечить сознательную интеграцию появляющегося болезненного материала и способствовать эмпирическому доступу к позитивным динамическим системам. Более специфическая тактика заключается в том, чтобы структурировать окончание каждого индивидуального сеанса таким образом, чтобы психологический гештальт, проявившийся на сеансе, успешно завершился и был интегрирован. Проявляющиеся клинические состояния человека - это не общее выражение всего его бессознательного материала. Оно в большей степени зависит от настройки динамической системы, которая выделяет определенный аспект психики и выдвигает его на передний план, Человек, настроенный на различные уровни негативных матриц, воспринимает себя и мир пессимистически, в той или иной степени переживает эмоциональный и психосоматический стресс. Человек, находящийся под влиянием позитивной динамической системы, пребывает з состоянии эмоционального благополучия и оптимального психосоматического

функционирования. И в том и в другом случае качественные особенности состояния зависят от того, какой уровень психики активизирован, от типа динамической матрицы и природы вовлеченного в ситуацию бессознательного материала.

Человек, находящийся под влиянием определенной СКО, конкретнее - под влиянием определенного ее уровня, будет воспринимать себя и мир с точки зрения ее ведущей темы и вести себя таким образом, чтобы в текущей ситуации воспроизводились первоначальные травмирующие элементы. Это могут быть родители или другие авторитеты, братья и сестры, сексуальные партнеры, различные специфические ситуации и другие элементы. Динамическое влияние СКО привносит в жизнь человека архаические и анахронические элементы. Роль СКО в человеческой жизни и связанные с этим механизмы подробно рассматриваются и иллюстрируются клиническим материалом в моей книге "Облисти человеческого бессознптельногоэ.

Под влиянием позитивных аспектов БПМ-1 (амниотическая вселенная) человек видит мир необыкновенно прекрасным, сияющим, безопасным и питающим. Он глубоко сознает духовные и мистические измерения бытия и переживает чувство единства со всем и причастности ко всему. Жизнь представляется Божественной игрой, которой можно полностью довериться. Негативные аспекты БПМ-1 вносят элемент психотического искажения. Неопределенность границ из мистической и экстатической превращается в пугающую. Испытуемый чувствует угрозу нападения демонических сил, испуган и часто чувствует себя отравленным. В этом состоянии мир пугает своей неопределенностью и вызывает панику и паранойю.

Начальная фаза БПМ-II (космическое поглощение) очень похожа на негативные аспекты БПМ-1. Это естественно, поскольку начало процесса рождения представляет собой фундаментальное и необратимое нарушение внутриутробного состояния. Единственное различие состоит в ощущении механической ловушки и клаустрофобии, характерных для БПМ-II и отсутствующих в БПМ-I. Под влиянием полностью развернутой БПМ-II (безвыходность, или ад) мир представляется безнадежным местом, исполненным абсурдного, бессмысленного сострадания, или игрой безжизненных роботов. Человек переживает глубокое чувство вины или отождествляется с ролью беспомощной жертвы.

Под влиянием БПМ-III (борьба смерти и возрождения) человек переживает огромное физическое и эмоциональное напряжение и, как правило, сталкивается с проблемой контролирования разрушительных и саморазрушительных импульсов. Это может быть связано с сильными садистскими или мазохистическими фантазиями и наклонностями, сексуаЛьными нарушениями и преобладанием демонических, извращенных и скатологических тем. Мир представляется опасным местом - экзистенциальным полем борьбы по закону джунглей, где каждому нужно быть сильным, чтобы выжить и удовлетворить свои нужды.

Динамическое преобладание БПМ-IV (переживание смерти и возрождения) характеризуется - если биологическое рождение не было осложнено тяжелой

анестезией или другими значительными нарушениями - переживанием физического и духовного возрождения, омоложения и эмоционального обновления. Человек возбужден и полон энергии, но при этом сосредоточен и умиротворен и воспринимает мир обновленными чувствами. Он переживает радость жизни и обновленную значимость обычных аспектов существования - природы, музыки, пищи, секса, работы и человеческих отношений.

Трудно дать общее описание воздействия трансперсональных матриц, поскольку они очень разнообразны и создают богатые возможности. В жизни человека может доминировать тема предыдущего воплощения, позитивного или демонического архетипа, фрагмент памяти предков, расы или филогенетической памяти, шаманское чувство единства с природой, легкий доступ к экстрасенсорному восприятию и многое другое.

Изменения в управляющем воздействии динамических матриц могут произойти в результате различных биохимических и физиологических процессов в организме или как реакция на внешнее влияние физиологической или физической природы. Многие случаи клинического улучшения могут быть объяснены сдвигом от физиологического доминирования негативной динамической системы к выборочному влиянию позитивной констелляции. Такое изменение не обязательно означает, что бессознательный материал, лежащий в основе психопатологического состояния, проработан. Это просто указывает на внутренний динамический сдвиг от одной управляющей системы к другой.

Этот сдвиг, который может происходить на различных уровнях, мы будем называть трансмодуляцией. Сдвиг от одной биографической констелляции к другой можно назвать трансмодуляцией СКО. Подобный сдвиг от доминирования одной перинатальной матрицы к доминированию другой можно назвать трансмодуляцией БПМ. Наконец, трансперсональные трансмодуляции состоят в сдвигах между динамическими системами трансиндивидуальной природы. В зависимости от эмоционального качества управляющей системы и соответствующих клинических изменений мы можем говорить о позитивных, негативных и замещающих трансмодуляциях.

Типичная позитивная трансмодуляция происходит в две фазы. На первой интенсифицируется доминирующая негативная система, а затем следует внезапный динамический сдвиг к позитивной. Однако если сильная позитивная система достаточно доступна, она может доминировать в психоделическом или холотропном сеансе с самого начала. В этом случае негативная система составляет фон. Сдвиг от оДной динамической системы к другой не всегда ведет к клиническим улучшениям. Негативная трансмодуляцйя состоит в сдвиге от нейтральной или даже позитивной ситуации к негативной, что ведет к появлению новых клинических симптомов, которых ранее индивид не проявлял.

Среди динамических сдвигов особый интерес представляет замещающая трансмодуляция, то есть сдвиг от одной негативной системы к другой. Внешнее проявление этого внутрипсихического события состоит в качественном изменении психопатологии от одного синдрома к другому. В Некоторых случаях это изменение может быть столь драматичным, что пациент оказывается в иной диагностической категории. Хотя возникшее в результате этого состояние кажется совершенно новым, тщательный анализ показывает, что его динамические элементы существовали в психике до того, как произошел сдвиг Драматический пример сдвига от глубокой депрессии к истерическому параличу описан в моей книге "ЛСД-психотерапияэ (Grof, 1980, P. 219). Возможны также замещающие сдвиги от одной позитивной системы к другой, однако их труднее различить, так как спектр негативных проявлений гораздо богаче, чем спектр позитивных.

Терапевт, прибегающий к психоделической или холотропной терапии, должен быть знаком с описанными механизмами и должен сознавать, что устойчивые изменения могут быть следствием не только глубокой проработки бессознательного материала, но и динамических сдвигов, меняющих перспективу переживаний человека.

Терапевтические возможности процесса смерти и возрождения

Мощное эмпирическое переживание смерти и нового рождения может привести к драматическому смягчению эмоциональных, психосоматических и межличностных трудностей, которые ранее не поддавались психотерапевтической работе, сосредоточенной на постнатальном биографическом материале. Негативные перинатальные матрицы оказываются хранилищем эмоциональных и физических ощущений чрезвычайной интенсивности. Как описано в другой моей книге (Grof, 1985), они являются потенциальным эмпирическим источником многих психопатологических синдромов. Неудивительно, что значимая работа на перинатальном уровне психики может повлиять на широкий спектр психиатрических проблем. Глубокое переживание неомраченного внутриутробного существования и состояния космического единства (БПМ-1) обладает универсальными терапевтическими возможностями экстраординарной силы.

Такие важные симптомы, как тревога, агрессия, депрессия, страх смерти, чувство вины, садомазохистические тенденции, общее эмоциональное и физическое напряжение или комплекс неполноценности, по-видимому, коренятся в перинатальной области бессознательного. Точно также патологический интерес к различным физиологическим функциям или биологическому материалу, различные психосоматические симптомы, странные ипохондрические жалобы восходят к процессу смерти и возрождения. Сюда относятся, например, обыкновенная головная боль и мигрени, мышечные спазмы и боль в различных частях тела, различные треморы и дискинезии. Среди физических симптомов определенно имеющих перинатальное происхождение, сердечная недостаточность, тошнота и рвота,

невротическое чувство недостатка кислорода и удушья, психогенная астма и менструальные спазмы.

Эмпирическая работа, затрагивающая перинатальные матрицы, как правило, необходима, чтобы существенным образом воздействовать на вытесняемую или, наоборот, преувеличенную депрессию, ненависть к себе, саморазрушительные тенденции. Мощное проживание смерти и возрождения Эго преодолевает или значительно уменьшает суицидальные тенденции и наклонности. Клиенты, пережившие опыт психологической смерти и возрождения и/или чувство космического единства обретают, как правило, негативную установку по отношению к состояниям, вызываемым алкоголем и наркотиками. Уильям Джеймс писал в свое время, что религиозное обр'ащение - лучшая терапия от алкоголизма ("лучшее средство от неудержимого пьянства - религиозная неудержимость"). Важность глубоких духовных переживаний для преодоления алкоголизма отмечал также К. Г. Юнг. Его известный рецепт "spiritus contro spiritum" ("дух против вина") стал философской базой наиболее успешной программы борьбы с алкоголизмом - АА ("А"онимные алкоголики").

Жестокая агрессия, импульсивное поведение, нанесение вреда самому себе, садомазохистические тенденции также в значительной мере коренятся в переживаниях перинатального уровкя. Активизация БПМ-III, как правило, вызывает у человека сцены насилия, массового уничтожения, войны, садомазохистических оргий. Экстериоризация глубоких деструктивных и саморазрушительных тенденций - один из наиболее важных аспектов борьбы смерти и возрождения. При этом мобилизуется и разряжается огромная деструктивная энергия, в результате чего наступает значительное уменьшение агрессивных чувств и тенденций. Переживание психологического и духовного возрождения (БПМ-IV) обычно связано с чувством любви, сострадания и уважения к жизни.

Перинатальные элементы играют важную роль в динамике различных тревожных состояний и фобий, в особенности клаустрофобии, танатофобии и нозофобии. То же относится к симптоматике конверсионной истерии и определенным аспектам неврозов одержимости. Многие сексуальн'ые расстройства и отклонения коренятся на перинатальном уровне психики и могут быть логично объяснены с точки зрения сексуальных компонентов БПМ-III Это наиболее очевидно для импотенции, неспособности достигнуть оргазма, менструальных спазмов, болезненных вагинальных спазмов во время коитуса. Определенные перинатальные детерминанты можно обнаружить в патологическом интересе к биологическому материалу в сексуальном контексте - копрофагии, уролагнии и в садомазохистических наклонностях. Глубокая и эффективная эмпирическая проработка этих проблем всегда доводит по крайней мере до уровня биологического рождения.

Необходимо отметить, что многие необычные состояния сознания, которые традиционная психиатрия рассматривает как психозы, то есть как проявления психического расстройства неизвестной этиологии, могут возникнуть в результате активизации перинатальных матриц. Успешное завершение психологического процесса смерти и возрождения может привести к значительным терапевтическим результатам, которые превосходят все, что может быть достигнуто неразборчивым использованием подавляющей терапии (S. and K. Grof, 1986).

Терапевтические механизмы трансперсонального уровня

Наиболее, может быть, интересные наблюдения холотропной и психоделической терапии связаны с терапевтическими возможностями трансперсональных переживаний. Во многих случаях специфические эмоциональные и психосоматические симптомы коренятся в динамических матрицах трансперсональной природы и не могут быть разрешены на уровне биографических или даже перинатальных переживаний. Человеку необходимо пережить драматический трансперсоналъный опыт, чтобы разрешить такие проблемы.

Зачастую проблематичные эмоции или психосоматические симптомы восходят к различным эмбриональным переживаниям. Они исчезают или в значительной степени смягчаются, если человек вновь переживает различные внутриутробные травмы, связанные с медицинскими проблемами матери, с попытками аборта, эмоциональными кризисами матери во время беременности, отравлением плода или с ощущением своей нежеланности ("плохая, отвергающая матка"). В таких случаях использование физического контакта ("терапия слиянием") может быть особенно ценным (McCririck, n.d.).

В некоторых случаях проблема уходит своими корнями в особые переживания из жизни предков человека и может быть разрешена переживанием и интеграцией памяти предков. Иногда проблемы оказываются интериоризированными конфликтами между семьями предков, и их необходимо решать на этом уровне. Нередко встречаются значимые связи с расовой или коллективной памятью (по К. Г. Юнгу), или же проблема коренится в эволюционном происхождении.

Особенно драматические изменения, относящиеся к эмоциональному или психосоматическому состоянию и многим другим аспектам жизни человека, можно наблюдать в связи с опытом прошлых жизней. Иногда они возникают одновременно с различными перинатальными переживаниями, иногда как самостоятельные эмпирические образы. Проблемы, связанные с кармическим паттерном, исчезают, когда полностью вновь переживаются травматические воспоминания и человек достигает чувства прощения - он прощает или его прощают (см. далее пример пациентов Денис Келси и Джоан Грант). Часто это происходит одновременно с независимыми изменениями в жизни и установках людей, которых испытывающий переживание человек опознает как протагонистов кармического эпизода.

Бывают случаи, когда эмоциональный или психосоматический симптом имеет под собой холотропный гештальт, включающий различные нечеловеческие формы жизни - животных на различных стадиях эволюционной лестницы Дарвина, и даже растения. Чтобы разрешить проблему такого рода, человеку нужно допустить полное эмпирическое отождествление с подобным организмом (см. далее случай Мэрион и Марты), Часто симптомы, установки и поведение оказываются проявлением архетипического образа. Иногда высвобождаемая энергия имеет зловещее качество и воспринимается как "зло" самим испытуемым, а нередко и теми, кто присутствует во время сеанса. Это состояние поразительно напоминает так называемую "одержимость духами", и терапевтический сеанс во многом принимает характер экзорцизма (согласно определению, принятому католической церковью) или изгнания злых духов в примитивных культурах (в качестве типичного примера см. ниже историю Флоры).

Два типа трансперсональных переживаний абстрактной и весьма обобщенной природы заслуживают здесь специального рассмотрения. Первый можно описать как отождествление с Универсальным Разумом, Космическим Сознанием, или Абсолютом. Второй - отождествление со Сверхкосмической и Метакосмической Пустотой. Они обладают экстраординарными терапевтическими возможностями, включая в себя механизмы, находящиеся в метапозиции по отношению ко всем остальным. Их трудно описать словами. Они могут привести к духовным и философским прозрениям столь высокого'уровня, что все остальное получает новое определение и начинает выглядеть совершенно иначе.

Трансперсональные переживания крайне важны и ценны. По иронии судьбы, явления с такими огромными терапевтическими возможностями, с которыми в западной психиатрии не может сравниться ничто, рассматриваются преимущественно как патологические, и психиатрия пытается подавлять их медикаментозным путем. Терапевт, не способный принять их в силу своих философских предрассудков, отказывается от терапевтических средств огромной мощности.

Лечение как движение к целостности

Как уже было сказано, терапевтические механизмы, действующие в холотропной терапии, весьма разнообразны. Когда активизируется психика и симптомы превращаются в поток опыта, важные терапевтические изменения могут произойти в связи с проживанием заново событий детства - с различными аслектами и гранями перинатальной динамики, со многими различными типами трансперсональных феноменов. Возникает вопрос, не могут ли эти разные терапевтические события быть сведены к чему-то общему. Понятно, что эффективный механизм, который мог бы объяснить столь разнообразные феномены, происходящие на столь различных уровнях, должен быть чрезвычайно обобщенным и универсальным.

Обнаружение общего терапевтического механизма требует совершенно нового понимания природы человека и радикального пересмотра западного научного мировоззрения. Фундаментальная черта этой новой парадигмы для психологии и для науки в целом - это понимание того, что сознание - первичное свойство существования, а не эпифеномен материи. В книге "За пределами мозгп" я писал об этом новом видении реальности, независимо возникающем в различных научных дисциплинах, таких, как квантово-релятивистская физика, астрофизика, теория информации и теория систем, кибернетика, термодинамика, биология, антропология, танатология и современные исследования сознания. Здесь же я лишь вкратце опишу то, что следует из этого нового мировоззрения для понимания психотерапии.

Современные исследования ясно показывают, что люди обладают странной и парадоксальной природой. В контексте традиционного подхода механистической науки людей можно представлять себе как отдельные ньютоновские объекты - сложные биологические машины, состоящие из клеток, тканей и органов. Однако недавние открытия подтверждают утверждения древней философии и великих мистических традиций, что люди являются также бесконечными полями сознания, превосходящими пределы времени, пространства и линейной причинности Это представление сходно с известным парадоксом частиц и волн в отношении материи и света, описанном в принципе дополнительности Бора.

Эти два взаимодополняющие аспекта человеческой природы эмпирически связаны с двумя различными модусами сознания, которые мы вкратце упоминали ранее. Первый можно назвать хилотропным сознпнием, подчеркивая ориентированность этого сознания на материю (греческое "hile" - материя, "trepein" - двигаться в определенном направлении). Это состояние сознания, в котором мы находимся в нашей повседневной жизни и которое западная психиатрия рассматривает как единственно нормальное и "законное", полагая, что в нем правильно отражается объективная реальность мира.

В хилотропном модусе сознания человек считает себя физическим телом с определенными границами и ограниченными способностями восприятия. Мир представляется состоящим из отдельных материальных объектов и обладает определенно ньютоновскими характеристиками: время линейно, пространство трехмерно, а все события соответствуют цепочкам причин и следствий. Опыт в этом мире систематически подтверждает ряд фундаментальных положений о мире, вроде следующихматерия обладает плотностью; два обьекта не могут занимать одно и то же место в пространстве; прошлые события необратимы; будущие события недоступны непосредственному опыту; человек не может быть более чем в одном месте одновременно; человек может существовать только в одном измерении времени; целое больше части; одно и то же не может быть истинным и неистинным в одно и то же время В противоположность узкому и ограниченному хилотропно-, му

модусу, холотропный предполагает восприятие себя как потенциально неограниченного поля сознания, имеющего доступ к любым аспектам реальности без участия органов восприятия. "Холотропный" буквально переводится как "стремящийся к целостности" или "движущийся к целостности" (от греческих слов "holosi - целое" и "trepein" - двигаться в определенном направлении). Опыт в этом состоянии сознания предлагает много интересных альтернатив ньютоновскому миру материи с линейным временем и трехмерным пространством. Он систематически подтверждает набор положений, кардинально отличающихся от установочных положений хилотропного сознания: плотность и дискретность материи - это иллюзия, порождаемая определенной "оркестровкой" событий в сознании; время и пространство совершенно условны; одно и то же пространство может в одно и то же время заниматься многими объектами; прошлое и будущее всегда доступны и могут быть эмпирически привнесены в настоящий момент; человек может воспринимать себя в одно и то же время в разных местах; возможно в одно и то же время воспринимать различные системы времени; можно быть одновременно и частью, и целым; одно и то же может быть и истинным, и неистинным в одно и то же время; форма и пустота существования и несуществования взаимозаменяемы и т. д.

В человеческой психике эти два модуса находятся, по-видимому, в динамическом взаимодействии. Хилотропное сознание привлекается элементами холотропного сознания, и, наоборот, холотропные формы сознания обнаруживают тенденцию к проникновению в повседневное сознание. Средний "здоровый" человек обладает достаточно развитой системой психологических защит от холотропных вторжений. Психопатологические симптомы психогенного характера могут рассматриваться как амальгама или гибрид элементов двух модусов, интерпретируемые как искажения общепринятого образа ньютоновской реалъности. Это отражает ситуацию, когда холотропные и хилотропные элементы борются за поле опыта человека, что происходит, когда система защит ослаблена или холотропный образ особенно силен.

Важно понимать, что в хилотропной модальности можно воспринимать только настоящий момент и данное местоположение ("здесь и теперь") в феноменальном мире общепринятой реальности и ее изменение от мгновения к мгновению. Это все, что мы можем воспринять в хилотропном модусе сознания. Кроме того, природа и объем сегмента материального мира, который мы можем воспринять, решающим образом зависит от физических характеристик ньютоновского мира и от свойств органов восприятия. В отличие от этого, в холотропном состоянии сознания человек потенциально имеет эмпирический доступ ко всем остальным аспектам феноменального мира в настоящем, прошлом и будущем, так же как и к тонким причинным мирам и к Абсолюту.

Некоторые из этих холотропных переживаний - когда они происходят в полном сознании - интерпретируются человеком в терминах "обладания" с точки

зренин тела-Эго: мое детское воспоминание, мое рождение, мое эмбриональное развитие, мое зачатие, воспоминание из жизни моих человеческих или животных предков, моя прошлая жизнь или эпизод из моей будущей жизни. Другие переживания определенно принимают форму встречи с чем-то, что является, очевидно, иным, нежели тело-Эго при всем его расширении. Примером этого может быть опыт телепатической связи с другим человеком или животным, анимистиче"кое общение с растениями и даже элементами неживой природы, встреча с внеземными сущностями или разумами. Третья возможность - это полное эмпирическое отождествление с различными аспектами мира без интерпретации в духе обладания. Примером может быть медиумический опыт, отождествление с растениями или животными, переживание неорганических объектов или процессов, коллективные или расовые воспоминания по Юнгу и др, Области, которых может достигнуть холотропное сознание, не ограничиваются материальным пространственно-временным миром. Оно простирается за пределы границ ньютоновской реальности во всех отношениях и обеспечивает доступ к необычным измерениям реальности. Сюда относятся, например, астральные миры невоплощенных сущностей, мира сверхчеловеческих существ, преисподняя и небеса, населенные блаженными божествами и демонами, мир юнговских архетипов и различные мифологические и легендарные миры. Удивительно обнаружить, что динамические силы, лежащие в основе психопатологических симптомов, - это холотропные гештальты, представляющие собой различные царства феноменального мира. Однако во многих случаях симптомы явно основываются на элементах необычных реальностей. Часто в динамической структуре определенной проблемы участвуют факторы того и другого рода.

Психогенный симптом представляет собой гибрид хилотропного существования и холотропной темы, пытающейся проникнуть в сознание. Человек не способен подавить бессознательный материал, но он также не дает ему полностью войти в сознание и быть интегрированным. Хилотропное постижение мира в чистой форме не создает никаких проблем. Точно также и холотропные переживания вполне приемлемы и даже желательны, если только они происходят в безопасном контексте, КОIда человеку не приходится иметь дело с внешней реальностью. Лишь труднопостижимое переплетение того и другого порождает психопатологию.

Карл Прибрам, с которым я обсуждал эти представления в связи с голографической моделью Вселенной и мозга, предложил интересную аналогию. Человек, плывущий в океане далеко от берега, имеет дело исключителъно с миром волн, и он не должен беспокоиться, как бы они не были велики. Тот же человек может залезть на высокую скалу на берегу и иметь дело исключительно с миром твердых форм. С этим то же не возникает никаких проблем. Трудности представляет лишь пограничная линия, где смешиваются два мира и ни один из них не может переживаться по своим собственным законам.

Однако эта аналогия нуждается в некотором уточнении. Как хорошо известно из субатомных исследований современной физики, материальный мир, рассматриваемый с хилотропной точки зрения, также не есть мир форм, обладающих плотностью. Вселенная по своей сушности является вибрирующей динамической системой. Гносеологический анализ процесса восприятия в хилотропном модусе также разбивает мир твердых ньютоновских обьектов на систему субъективных восприятий, связанных с различными сенсорными модальностями. Так что аналогией здесь может быть соперничество двух телевизионных каналов, Передающих программы с различными характеристиками по одной и той же телевизионной сети.

Если мы понимаем психопатологию как интерференцию холотропного и хилотропного модусов сознания, мы приходим к новой психотерапевтической стратегии. Человеку предлагается техника, индуцирующая необычное состояние сознания и обеспечиваюшая доступ к холотропной модальности. При этом холотропная тема, лежащая в основе симптомов, автоматически вплывает в сознание. Различные аспекты симптомов, казавшиеся странными и непостижимыми, внезапно обретают четкий смысл как производные лежащего в их основе холотропного гештальта. Как я уже отмечал, это может быть биографическое воспоминание, последовательность событий во время биологического рождения или трансперсональный опыт. Полное сознательное переживание и интеграция материала, который ранее был бессознательным, поглощает симптом, и человек возвращается к хилотропной модальности повседневного сознания. Важной характеристикой холотропной терапии является то, что каждый терапевтический эпизод такого рода заставляет человека воспринимать жизнь все более мистически Техники, обеспечивающие доступ к холотропному модусу сознания в терапевтических целях, весьма разнообразны - от медитации, самоисследования с помощью гипноза, биологической обратной связи, эмпирической психотерапии и трансовых танцев до психоделических веществ. Однако необходимо подчеркнуть, что не все необычные состояния сознания обеспечивают доступ к холотропной модальности. Что касается психоактивных веществ, то это относится только к действительным психоделикам, таким, как ЛСД, псилоцибин, мескалин, ибогаин, гармалин, производные триптамина (диметил-, диэтил-, дипропил- и метоксидиметилтриптамин) и основанные на амфетамине эмпатогены (МДА, ММДА, 2С-Б, МДМА, известный как "Адам" или "Экстазэ). Многие другие вещества, влияющие на сознание, вызывают тривиальные делирии, характеризующиеся путанностью, дезориентацией и амнезией, а не холотропным изменением сознания. Подобные состояния делирия связаны также с множеством физических болезней и расстройств.

Поскольку понимание изложенных абстрактных описаний терапевтических механизмов, связанных с холотропным модусом сознания, может быть нелегким" я приведу несколько клинических примеров. Первый из них касается регрессивной гипнотерапии, проводимой Джоан Грант и Деннисом Келси. Однако эта ситуация характерна для многих случаев, которые мы наблюдали в холотропной и

психоделической терапии. Джоан Грант - француженка, обладающая необычной способностью восстанавливать в аутогипнотических состояниях эпизоды, представляющиеся ее прошлыми жизнями. Она опубликовала много книг, основанных на результатах этих кармических самоисследований (еКрылатый фараонэ, "Жизнь Карояыэ, "Глпза Горп", сТак был рожден Моисейэ и др.). Хотя она намеренно не читает исторических исследований, ее описания определенных исторических периодов поразительно точны.

Муж Джоан, Деннис, - английский психиатр, использующий регрессивный гипноз в работе с различными эмоциональными и психосоматическими расстройствами. Вызвав состояние транса, он предлагает пациенту отправиться назад во времени так далеко, как это необходимо, чтобы обнаружить момент возникновения проблемы. Они работают вместе. Их техника и результаты описаны в книге "Многие жизни" (Kelsey and 6rant, 1967). Джоан, по-видимому, обладает столь же легким доступом к прошлым жизням других, как и к своим, что дает ей возможность помогать протеканию процесса у пациентов. В конце 60-х годов Джоан и Деннис провели три недели в Мэрилендском центре психиатрических исследований в качестве консультантов, проводя эмпирические сессии со всеми членами нашей терапевтической группы. После того как я поработал с ними, я могу говорить об этом на основании личного опыта.

Пациентка обратилась к Джоан Грант и Деннису Келси после многих лет безуспешного лечения сильной фобии: она боялась птиц и даже птичьих перьев. Деннис загипнотизировал ее и по просил отправиться настолько далеко, насколько это было необхо димо для обнаружения корней этой проблемы и ее значения.

Через некоторое время пациентка сообщила, что у нее сильное мускулистое тело, несомненно мужское. Она ощутила себя солдатом какой-то древней армии. Далее начала развертываться драматическая история. Пациентка обнаружила себя участником битвы в Древней Персии. Внезапно она почувствовала острую боль в груди: в нее попала стрела. Она лежала на земле, умирая в пыли посреди жар кого дня. В голубом небе она заметила, круживших над ней грифов. Они опустились на землю и уселись, ожидая ее смерти. Она была еще жива, но некоторые из них начали клевать ее, пытаясь оторвать куски мяса. С яростным криком она вступила в свою последнюю битву. Наконец она уступила птицам и умерла. Вернувшись в обычное состояние сознания, она освободилась от фобии, которая мучила ее в течение долгого времени.

Мы видим здесь ситуацию, когда взрослая интеллигентная женщина в своей повседневной жизни (холотропном сознании) страдает от странного вкрапления: она боится птиц и даже птичьих перьев. В гипнотическом состоянии (холотропное сознание) она переживает лежащий в основе этого трансперсональный гештальт - битву в средневековой Персии. В контексте выявленной в процессе темы - смертельно раненый солдат, умирающий на поле боя в окружении стервятников, -

боязнь птиц более чем оправдана. Чтобы избавиться от фобии, было необходимо вывести лежащую в основе холотропную тему из бессознательного в сознание, полностью пережить и интегрировать ее.

Второй пример - история молодой женщины из нашего пятидневного семинара в Эсаленском институте, где мы пользовались техникой холотропной терапии. До этого она много месяцев страдала от сильного мышечного спазма и болей в шее, верхней части спины и в плечах. Все, что она ни делала, чтобы избавиться от этих болей, в том числе интенсивный массаж и горячие ванны, давало лишь частичное и временное облегчение.

После получаса интенсивного дыхания напряжение в шее и плечах Мэрион значительно. усилилось. Трапецивидные мышцы стали жесткими и напряженными. Внезапно она открыла глаза и села. Когда мы спросили ее, что случилось, она отказалась продолжать дыхание: "Я не хочу этого больше, это совершенное безумие. Я чувствую, что превращаюсь в краба". Мы постарались ее успокоить и убедить в том, что она может найти корни своей проблемы, и она решила продолжать.

Почти все мышцы верхней половины туловища Мэрион длительное время оставались совершенно твердыми, сама же она полностью отождествилась с крабом, причем пережила интересные биологические прозрения. Прекратив интенсивное дыхание, она все еще чувствовала сильное напряжение в спине и плечах.

Используя описанную ранее технику фокусированной работы с телом, мы попросили ее увеличить напряжение, продолжая массировать соответствующие мышцы.

Она снова пережила убедительное превращение в краба и четыре раза протащила нас двоих от стены до стены комнаты 30 футов в длину, двигаясь из стороны в сторону, как это делает краб. Этот сеанс полностью освободил ее от напряжений и болей, которые до того не поддавались никакому другому лечению.

Много лет назад я был свидетелем подобной терапевтичес кой ситуации, может быть, еще более необычной. Холотроп ный гештальт, лежавший в основе симптома, состоял в сочетании переживания себя деревом и некоторых архетипических элементов.

Марта, 32-летняя женщина, обратилась к психоделической терапии из-за целого ряда психопатологических симптомов. Наи более поразительными из них были жалобы на странные ощуще ния в ногах, которые ей трудно было описать. Ее диагноз вклю чал такие термины, как странные ипохондрические жалобы, по граничный психоз и искажение образа тела.

На одной из психоделических сессий ощущения в ногах дос тигли такой силы, что Марта сочла их невыносимыми и попро сила прекратить сеанс с помощью торазина. Однако после корот кого обсуждения она решила продолжать, чтобы попытаться выяснить, в чем же дело. Полностью сосредоточившись на сво их ногах,

она внезапно начала воспринимать себя как большое прекрасное дерево. Отождествление было очень подлинным и убе дительным и сопровождалось интересными проникновениями в различные растительные процессы.

Она долгое время стояла с поднятыми вверх руками, считая их ветвями с листвой. При этом сама она переживала клеточные процессы фотосинтеза в листьях - таинственного процесса, ле жащего в основе всей жизни на нашей планете. Она чувствова ла, как растительные соки циркулируют вверх и вниз по ее телу, по протокам в камбие, ощущала химические процессы и всасы вание воды в корнях. То, что казалось странным искажением в восприятии человеческого тела, оказалось совершенно нормаль ным, восхитительным опытом бытия дерева.

Однако ее переживания не ограничились ботаническим уров нем. То, что сначала воспринималось ею как физическое солнце, стало для нее и Космическим Солнцем - источником творческой силы во Вселенной. Земля стала Матерью-землей, фантастической мифологической Великой Матерью-богиней. Само дерево получило глубокое архетипическое значение в качестве Древа Жизни. Переживание, которое поначалу было пугающим, стало экстатическим и мистическим. Марта вышла из этого переживания без беспокоящих искажений в образе тела и с чувством глубокого почтения к растительной жизни на Земле.

Последний пример касается эпизода, может быть, наиболее необычного и драматического из всего, что я пережил за тридцать лет исследований необычных состояний сознания. Описываемая ситуация имела место в рамках программы психоделической ЛСД-терапии, во время моего нахождения в Балтиморе. В отличие от предыдущих случаев, холотропный гештальт не содержал элементов феноменального мира и был чисто архетипическим Будучи сотрудником Мэрилендского центра психиатрических исследований, я был приглашен на конференцию в государствен ную больницу Спринг Гроув. Один из врачей представил случай Флоры, 28-летней пациентки, которая уже более'восьми месяцев находилась в отделении для опасных больных. Были испробова ны все возможные терапевтические средства, включая транкви лизаторы, антидепрессанты, психотерапию и трудотерапию, но безуспешно, так что ей предстояло перейти в хроническое отде ление.

У Флоры было наиболее сложное сочетание симптомов и про блем, какое я когда-либо встречал за свою психиатрическую прак тику. В шестнадцать лет она оказалась членом шайки, совершив шей вооруженное ограбление и убившей ночного сторожа. Как водитель машины, в которой шайка уехала с места преступления, она провела четыре года в тюрьме и была отпущена под залог на оставшееся время наказания. В течение последовавших бурных лет она превратилась в наркоманку и алкоголичку, часто прини мая большие дозы героина, психостимулянтов и барбитуратов.

Глубокие депрессии сопровождались попытками самоубийства. Ей часто хотелось сбросить машину с обрыва или столкнуться с другой машиной. В ситуациях эмоционального напряжения у нее возникала истерическая рвота.

Наиболее тяжелым из ее симптомов был лицевой спазм, в связи с которым нейрохирург из института Джона Хопкинса рекомендовал операцию на мозге с перерезанием соответствующего нерва. Флора была также лесбиянкой, в связи с чем переживала значительные конфликты и чувство вины; у нее не было гетеросексуальных отношений. Кроме всего прочего, она была под следствием, так как серьезно ранила подругу, когда чистила свой пистолет, находясь под воздействием героина.

В конце конференции психиатр Флоры спросил меня, не соглашусь ли я провести с ней ЛСД-терапию как последнее средство. Решиться на это было трудно, особенно потому, что общество в то время было охвачено истерией в связи с этим психоделиком. Флора и без того имела уже несколько судимостей, она умела найти доступ к оружию и была самоубийцей. Ясно, что все, что бы не случилось с ней после ЛСД-терапии, автоматически связывалось бы с приемом ЛСД, независимо от ее прошлого. С. другой стороны, все остальное было испробовано и не принесло облегчения, так чта Флоре предстояла пожизненная госпитализация. После длительного обсуждения с коллегами, мы решили включить Флору в свою ЛСД-программу, полагая, что безнадежная ситуация оправдывает риск.

Первые два сеанса с высокими дозами мало отличались от обычных. Она столкнулась с множеством травматических воспоминаний из своего бурного детства и несколько раз пережила борьбу своего биологического рождения. Она смогла связать свои суицидальные тенденции и лицевой спазм с определенными аспектами травмы рождения и разрядила много физического и эмоционального напряжения. Несмотря на зто, терапевтический эффект был минимальным.

В первые два часа третьего сеанса тоже не происходило ничего необычного. Переживания были такими же, как на предыдущих сеансах. Внезапно она пожаловалась, что боль от лицевого спазма становится невыносимой. Прямо на моих глазах спазм гротескно увеличился и ее лицо превратилось в нечто, чему лучше всего подходит наименование "маска зла". Она заговорила глубоким мужским голосом, и все в ней так изменилось, что трудно было связать то, как она выглядела теперь, с ее обычным видом. Ее глаза горели непередаваемым злом; руки сжались в когтистую лапу.

Чужая энергия, вошедшая в ее тело, и голос представились как зло. "Он" прямо обратился ко мне, приказывая мне оставить Флору в покое и не пытаться ей помочь. Она принадлежит ему, и он накажет каждого, кто попытается ступить на его территорию. Затем последовал явный шантаж, поток зловещих откровений относительно того, что произойдет со мной, с моими коллегами и с нашей исследовательской программой, если я не послушаюсь.

Трудно описать зловещую атмосферу, вызванную этой сценой. Присутствие чего-то чуждого в комнате ощущалось совершенно явственно. Воздействие шантажа и чувство сверхъестественного события усиливалось тем, что пациентка не могла в своей повседневной жизни иметь доступа к части информации, которую "голос" использовал в этой ситуации.

Я оказался в состоянии огромного эмоционального стресса, имевшего метафизические измерения. Хотя я и сталкивался с подобными проявлениями во время ЛСД-сеансов ранее, они никогда не были столь реалистическими и убедительными. Мне было трудно контролировать свой страх, готовность воспринять присутствие зла как реальность и сильное желание вступить в активную психоделическую и духовную борьбу. Я наскоро пытался сообразить, как лучше всего вести себя в этой ситуации. В какой-то момент я поймал себя на мысли о том, что следовало бы иметь в терапевтическом зале распятие как орудие терапии. Моя рационализация звучала так, что мы являемся свидетелями проявления юнгианского архетипа, для которого Крест может быть подходящим архетипическим противоядием.

Но скоро мне стало ясно, что мои эмоции, будь то страх или агрессия, делают ситуацию и эту сущность более реальными. Я не мог удержаться от воспоминаний о телефильме "Звездный путь", где чуждая сущность питалась человеческими эмоциями. Я понял, что необходимо оставаться спокойным и сосредоточенным. Я решил погрузиться в медитативное состояние, держа Флору за ее скрюченную руку и пытаясь представить ее себе такой, какой она была раньше. В то же время я старался визуализировать капсулу света, охватывающую нас обоих, основываясь на полярности света и зла. Это длилось около двух часов. С субъективной точки зрения это были самые длинные часы в моей жизни, если не говорить о моих собственных психоделических сеансах.

В конце концов рука Флоры расслабилась, и она вернулась в свое обычное состояние; это изменение было столь же резким, как внезапное появление этого особого состояния. Я скоро обнаружил, что она ничег,о не помнит о том, что происходило в эти два часа. Позже в своем отчете она описывала первые два часа и затем продолжала описание, переходя к тому, что происходило после "состояния одержимости". Я серьезно задумался, следует ли обсуждать с ней то, что происходило во время ее амнезии, и решил отказаться от этого. Не было никаких причин вводить столь мрачную тему в ее сознание.

К моему глубокому удивлению, сеанс привел к удивительному терапевтическому прорыву. Флора избавилась от суицидальных наклонностей и по-новому оценила жизнь. Она перестала пить, отказалась от героина и барбитуратов и стала ревностно посещать встречи маленькой религиозной группы в Катонсвилле. Лицевой спазм почти прошел; по-видимому, энергия его разрядилась во время

двукчасового поддержания "маски зла". Хотя боль иногда возвращалась, но столь незначительная, что это не требовало никакого лечения.

Флора попробовала вступить в гетеросексуальные отношения и даже вышла замуж. Однако это не принесло удовлетворения: она была способна на половое сношение, но нашла его неприятным и болезненным. Брак распался через три месяца, и Флора вернулась с лесбиянским отношениям, но уже с гораздо меньшим чувством вины. Ее состояние настолько улучшилось, что она смогла работать водителем такси. Хотя последующие годы прошли для нее с переменным успехом, ей не пришлось возвращаться в психиатрическую клинику, которую чуть было не превратили в ее дом. Возможно, Флора получила бы дальнейшее облегчение, если бы могла продолжить ЛСД-терапию. К сожалению, по инструкции НИМХ психоделическое лечение должно ограничиваться тремя сеансами с высокой дозой.

Возможности и цели эмпирического самоисследования

Вы не можете как следует радоваться миру, если море само не плещется в ваших венах, если вы не одеты в небеса и не коронованы звездами. И считайте себя единственным наследником всего мира в тем большей степени, что в мире есть и другие такие же единственные наследники, как и вы.

Томас Траерн Из сказанного ранее должно быть понятно, что самоисследование с помощью психоделиков или мощных немедикаментозных эмпирических техник - это нелегкое дело, за которое не следует приниматься необдуманно. Такое исследование может привести к весьма необычным состояниям сознания, к значительному эмоциональному страданию и тяжелым психосоматическим ощущениям. Кроме того, для эмоционально неустойчивых людей такое исследование представляет и некоторую долю возможного риска. Естественно в таком случае задать вопрос: какую пользу может принести все это и почему кто-то может захотеть подвергнуться такой процедуре? Психоделическое и холотропное самоисследование выросло из клинической работы с психиатрическими пациентами, из стремления найти более эффективные способы помощи. Первое и наиболее очевидное основание для того, чтобы предпринять подобное самоисследование, состоит в том, что оно представляет собой более эффективную альтернативу известным вербальным формам психотерапии, требующим очень много времени и очень дорогим, а также способно работать с различными формами психопатологии, не поддающимися традиционным методам и средствам.

Однако эмпирическая работа показала, что люди, которые могут считаться нормальными по обычным стандартам в западной психиатрии, часто пользуются жизненными стратегиями, оказывающимися неудовлетворительными, направленными против них и даже саморазрушительными, и часто живут гораздо ниже своих человеческих возможностей. Второе серьезное основание для

эмпирического самоисследования состоит, таким образом, в поисках более удовлетворяющего подхода к жизни и новых способов бытия.

Наконец, современные исследования сознания подтвердили имеющее за собой не одну сотню лет утверждение философии, что общепринятая реальность открывает лишь один из аспектов или фрагментов реальности. Существуют важные области реальности, являющиеся трансцендентальными и трансфеноменалъными. Стремление людей обрести доступ к духовному миру - это очень мощная и важная сила. По своей природе она напоминает сексуальность, но более фундаментальна и требовательна. Отрицание и подавление стремления к трансцендентальному вносит серьезные нарушения в жизнь человека как на индивидуальной, так и на общественной шкале. Эмпирическое самоисследование - важное средство философского и духовного поиска. Оно может служить связыванию собственного существования с трансперсональным миром.

Ниже я кратко рассмотрю возможности эмпирического самоисследования в этих трех областях и коснусь возникающих при этом проблем.

Эмоциональная и психосоматическая терапия Эмпирические формы психотерапии обладают способностью ослаблять психологические сопротивления и защитные механизмы гораздо более эффективно, чем вербальные. Довольно часто уже на первом сеансе психоделической или холотропной дыхательной терапии удается достичь воспоминания материала раннего детства, переживания биологического рождения и даже трансперсональных переживаний. В некоторых случаях драматические прорывы и устойчивые психологические изменения достигаются в течение нескольких часов или дней. Хотя это далеко не всегда так, но бывает, что одно психоделическое или холотропное переживание приводит к значительным изменениям личности или разрешает хроническую эмоциональ ную или психосоматическую проблему. В других случаях один сеанс может стать важным поворотным пунктом в жизни человека. В более скромном и более обычном варианте после действительно хорошего эмпирического сеанса человек ясно чувствует, что произошло нечто важное и что ему стало определенно лучше.

Это выгодно отличается от ориентированных на биографические подробности вербальных форм терапии, где нужны месяцы или годы, чтобы добраться до материала детства, реконструируя его из воспоминаний, свободных ассоциаций, снов, "психопатологии обыденной жизни", невротических симптомов и искажений переноса. Терапевтические изменения при таком подходе если и появляются, то медленно и постепенно, в течение длительного периода времени.

Неудивителъно, что мощность и эффективность эмпирических форм терапии, использующих терапевтический потенциал необычных состояний сознания, имеет и теневую сторону и что эти процедуры сопряжены с определенным риском. Как правило, если сеанс проводится с людьми, обладающими достаточным эмоциональным равновесием, в соответствующей обстановке, при правильной

организации и под наблюдением опытного терапевта, проблемы не возникают. В таких условиях значительные результаты достигаются с минимальным риском. Но чем больше мы переходим в область клинической психопатологии, тем важнее становятся осторожность и поддержка.

Эмпирическая работа с людьми, подвергавшимися психиатрической госпитализации, может проводиться только в том случае, если при необходимости пациенту будет оказана помощь. В контексте холотропной терапии значительная активизация бессознательной динамики не является осложнением или препятствием, как это рассматривается в традиционной терапии, - это нормальное и естественное следствие терапевтической процедуры. Однако если процесс становится слишком активным и выходит за пределы сеансов, то это может потребовать принятия специальных мер.

Нам часто задают вопрос, можно ли проводить глубокое эмпирическое самоисследование без ведущего или сидящего. В общем это делать не рекомендуется. Даже если некоторые люди, после определенного начального опыта полагают, что они могут сами успешно проводить свои сеансы, это в значительной степени изменяет соотношение между риском и потенциальным успехом.

Есть несколько важных оснований для того, чтобы, отправляясь в глубокие тайники своей психики, позаботиться о том, чтобы кто-нибудь обеспечивал заботу о реальных аспектах ситуации. В принципе невозможно предугадать, когда определенный сеанс приведет к встрече с неприятным и дезорганизующим бессознательным материалом. Это может произойти даже у хорошо приспособленного человека после ряда сеансов, не создавших никаких проблем. Если в качестве средства самоисследования используются большие дозы психоделиков и если человек работает над серьезной эмоциональной или психосоматической проблемой, значительные трудности и испытания во время сеансов являются скорее нормой, чем исключением. Присутствие человека, к которому пациент и"пытывает доверие, может оказаться решающим фактором, обеспечивающим безопасность процедуры и меру успеха определенного сеанса.

Но вероятность того, что определенные аспекты переживаний будут опасными и человек может не справиться с ними в одиночку, - не единственная причина потребности в сидящем. Существуют и другие ситуации, "огда присутствие лица, которому проходящий испытание доверяет, является решающим фактором терапевтического успеха сеанса. Существуют важные стадии процесса эмпирического самоисследования, которые требуют полной потери контроля над собой, "отпускания" себя. В принципе это очень целительное и трансформирующее переживание. Однако человеку может быть трудно или даже невозможно войти в такое состояние, если рядом нет кого-то, способного обеспечить поддержку. Потеря контроля, в условиях, когда за принявшим психоделик никто не следит, может привести к серьезным последствиям для лица, проходящего сеанс, или для других

людей. В такой ситуации жизненно необходимо, чтобы определенная часть личности оставалась не вовлеченной в процесс переживания и обеспечивала необходимую связь с реальностью. Лишь присутствие помощника, которому можно доверить обеспечение безопасности ситуации, дает возможность полностью и безусловно отказаться от контроля.

Еще одной важной причиной необходимости помощника, или сидящего, является работа над проблемами, касающимися человеческих отношений. Я уже говорил о важности терапевтического физического контакта и анаклитического удовлетворения во время проявления травм, которые связаны не с "СОвершениемэ чего-то, а с отсутствием необходимой ребенку поддержки. В такой ситуации присутствие теплого и понимающего человека крайне существенно. Ведь заново пережить первоначальную травмирующую ситуацию и обнаружить, что ты снова один, - это может оказаться не терапевтичным, а наоборот, усиливающим исходную травму. Точно также повторное проживание ситуации, которая привела к разрушению фундаментального доверия, не может быть успешно разрешено без корректирующего человеческого опыта. Не следует недооценивать возможность и поделиться интимнейшими психологическими событиями и получить безусловное принятие, независимо от характера переживаний.

Наконец, еще одна причина необходимости в опытном ассистенте состоит в том, что фокусированная работа с телом является важным компонентом холотропной терапии, в особенности в заключительной фазе некоторых сеансов. Когда остаются неразрешенные эмоциональные и психосоматические проблемы, хорашая интеграция может быть обеспечена использованием ранее описанных принципов. Совершенно очевидно, что это потребует присутствия другого человека; при сеансе, проводимом в одиночку, эта часть процедуры либо вообще отсутствует, либо может быть проведена лишь в очень условной форме.

Говоря о терапевтических возможностях необычных состояний сознания, я не буду касаться тех из них, которые индуцируются психоделиками. Это обширная и сложная тема, требующая особого внимания. Существует несколько основных групп психоделиков с несколько различающимися воздействиями, с которыми связаны до некоторой степени специфические проблемы. Исследователи создали в этой области несколько форм терапии, принципиально отличаюшихся по своей основе, по технике дозирования, организации сеансов и т.д.

Кроме того, использование психоделиков осложняется многими факторами эмоционального, политического, юридического и административного характера. Поэтому я предлагаю лишь краткий и поверхностный обзор этой области, отсылая заинтересованных читателей к приложению к этой книге и к моей ранней книге "ЛСД-психотерапия" (Grof, 1980), которая посвящена непосредственно клиническому использованию психоделиков - технике, показаниям и противопоказаниям, трудностям и осложнениям, терапевтическим возможностям и результатам.

Обзор литературы по психоделикам показывает, что удовлетворительные результаты были получены в широком спектре клинических проблем, включая депрессии, фобии и другие типы психоневрозов, психосоматические расстройства, расстройства характера, сексуальные отклонения, криминальное поведение, алкоголизм, наркоманию и даже психозы. Две области, где были достигнчты успешные результаты, заслуживают специального упоминания. Первая - это использование психоделической терапии для облегчения физических и эмоциональных страданий безнадежных раковых больных (Grof and Halifax, 1977). Вторая - психоделические сеансы для бывших заключенных концентрационных лагерей, помогающие им преодолеть так называемый "синдром концлагеря" - отложенную травматическую реакцию на заключение (Bastians, n.d.).

Хотя большинство сведений и основано на клинических данных терапевтов, некоторые подтверждаются специальными контролируемыми исследованиями. Группа психиатров и психологов в Мэрилендском центре психиатрических исследований (штат Балтимор), в которой я принимал участие в течение семи лет, проводила контролируемые клинические исследования воздействия ЛСД, ДПТ (дипропилтриптамин) и МДА (метилендиоксиамфетамин) на алкоголиков, наркоманов и онкологических больных и получила значимые результаты (Grof, 1980) Терапевтическая работа с психоделиками имеет длинную и богатую историю, насчитывающую более четверти века. Она проводилась многими индивидуальными исследователями и терапевтическими группами в различных странах мира. В отличие от этого, систематические клинические исследования и контролируемое изучение холотропной терапии еще не проводились. Однако в течение многих лет мы видели терапевтические результаты, которые безусловно оправдывают систематические исследования этой многообещающей формы терапии. Многие из этих результатов были настолько драматическими и убедительными, что вряд ли нуждаются в подтверждении контролируемыми исследованиями.

Оценивая результаты холотропной терапии, нужно иметь в виду, что ситуация здесь во многих отношениях отличается от того, с чем мы имеем дело в вербальной терапии. Драматические изменения могут произойти в течение нескольких часов или дней и затронуть в некоторых случаях эмоциональные и психосоматические состояния, сохранявшиеся в течение многих лет. Посколъку они явным образом связаны с терапевтическим сеансом и его специфическим содержанием, причинная связь между холотропной процедурой и результатами не может вызвать никаких обоснованных сомнений.

В отличие от этого, динамика симптомов в большинстве типичных вербальных психотерапевтических подходов растягивается на много месяцев или лет. На такой значительной временной шкале изменения происходят настолько медленно, что их трудно оценить. Сомнительной также является причинная связь между тем, что происходит на психотерапевтических сеансах, и имеющими место изменениями.

Вполне возможно, что изменения отражают спонтанную динамику симптомов и что они происходили бы без всякой терапии. Кроме того, они могут быть вызваны множеством событий, происходящих в жизни пациента за столь длительное время. Такова, во всяком случае, позиция многих известных критиков психоанализа (Eyesenk and Rachman, 1965).

Среди изменений, которые мы наблюдали во время наших рабочих семинаров, были прояснения хронических депрессий, драматические освобождения от состояний тревоги и фобий, исчезновение головных болей, менструальных спазмов, различного рода психосоматических болей. Часто встречается также облегчение общих мышечных напряжений, раскрытие биоэнергетических блокировок в полости носа, в горле, груди, в брюшной полости, в области таза, в матке и прямой кишке.

В некоторых случаях энергетическое разблокирование сопровождалось освобождением от хронических инфекций в этих областях - вроде синусита, фарингита, бронхита или цистита. По-видимому, энергетические блоки связаны с вазоконтрикцией (сжатием сосудо"). Недостаток кровотока и его составляющих, играющих важную роль в защите организма от инфекции (белые кровяные клетки и различные антитела), ведет к тому, что ткань или тот или иной орган не могут защититься от бактерий, Когда блокировка исчезает, человек, как правило, отмечает тепло и поток энергии в соответствующей области. При этом хронические инфекции исчезают в течение нескольких дней.

Это указывает на то, что холотропная терапия в будущем может играть важную роль как дополнение при лечении многих состояний, которые прежде относились к чисто медицинской области. Я уже отмечал ранее, что мы видели на наших семинарах несколько случаев драматического выздоровления от болезни Рейно. Трудности периферической циркуляции в руках исчезают после освобождения от энергетических блоков в соответствующих областях.

Наши наблюдения относительно психогенной астмы заслуживают здесь специального упоминания. Можно было бы предположить, что техника, основанная прежде всего на интенсивном дыхании, не может служить средством для астматиков; однако это не совсем так. Хотя астматики поначалу и относятся к сеансам со страхом и предубеждением, нам приходилось наблюдать значительные улучшения после нескольких холотропных сеансов у нескольких больных. Иногда люди, страдавшие от ежедневных приступов, практически забывали о них на несколько месяцев или лет. Необходимое условие для работы с астматиками - хорошее сердечно-сосудистое состояние, поскольку сеанс предполагает значительный эмоциональный и физический стресс.

Холотропные сеансы с астматиками раньше или позже вызывают астматические симптомы. Когда дыхание становится затрудненным, помощнику необходимо перейти к фокусированной работе с телом и добиться полного

отреагирования, когда дышащий выражает себя голосом, различными движениями, кашлем и другими возможными способами. Как только дыхательные пути открываются, ему следует вернуться к интенсивному дыханию. Это повторяется до тех пор, пока интенсивное дыхание не перестает вызывать дыхательных спазмов. По завершении необходимого объема работы такого рода дыхательные пути остаются постоянно свободными и наступает устойчивое улучшение.

То, что в психоделической и холотропной терапии значительные результаты достигаются в течение нескольких дней или даже часов, кажется невероятным терапевтам, привыкшим к чисто вербальным техникам и не учитывающим перинатального и трансперсонального уровней психики. Чтобы отнестись серьезно к таким утверждениям, нужно представить себе глубину и интенсивность переживаний, возникающих в эмпирических формах терапии. Психологическое переживание смерти может быть настолько убедительным, что его трудно отличить от реальных биологических опасностей и биологической угрозы жизни; эпизоды психической дезорганизации выглядят как сумасшествие, полная потеря контроля может длиться несколько минут; человек задыхается, долгое время находится в треморе, молотит конечностями по всему вокруг себя. Интенсивность подобных переживаний трудно передать словами; это нужно пережить или, по крайней мере, видеть своими глазами.

Хотя результаты эмпирической терапии могут быть в отдельных случаях весьма драматическими, ее не следует рассматривать как панацею, гарантирующую быстрые и впечатляющие результаты в каждом конкретном случае. Одни люди могут получить исцеляющие и изменяющие жизнь переживания, другие же будут двигаться медленно и постепенно. Это особенно касается тех, чья жизнь представляла собой сплошную цепь разочарований и неудач. Если, например, человек пережил в качестве плода нахождение в так называемой "плохой матке ", а затем трудные и сложные роды и эмоциональные трудности и лишенность поддержки в детстве, психоделическая или холотропная работа поставит его перед длинной вереницей травм с небольшим количеством позитивных, питающих переживаний. В такой ситуации важно систематически использовать физический контакт для постепенного создания "эго" и не ожидать немедленных терапевтических результатов.

Другой трудностью эмпирической терапии могут быть специфические тупики. Они возникают в ситуациях, когда разрешение проблемы в принципе возможно, но требует крайне напряженных переживаний определенного рода, с которыми человек не может или не хочет сталкиваться. Такого рода блоки различны у различных людей. Это может быть страх психологической смерти (смерти "эго"), страх потерять контроль, страх сумасшествия. Или это может быть нежелание пережить значительную физическую боль, удушье или иные формы физического дискомфорта. Такого рода проблемы, как правило, проявляются и в обычной жизни человека в форме специфических страхов или симптомов: "Все, что угодно, но уж от рвоты я удержусь", "Для меня важнее всего контролировать себя в любых обстоятельствах",

"Однако только мысль о боли в лице сводит меня с ума" и т. д. В подобной ситуации терапевту необходимо определить природу тупика и помочь человеку преодолеть психологическое сопротивление, мешающее ему принять переживание.

Я уже говорил, что эмпирическая психотерапия с пациентами, имеющими значительные психические нарушения и подвергавщимися психиатрической госпитализации, требует особых мер предосторожности. Нужен опытный ведущий и гарантированная постоянная поддержка в случае необходимости. Если же эти условия соблюдаются, результаты могут быть очень обнадеживающими. Техники и терапевтические принципы, описанные в этой книге, можно успешно применять в случае глубоких трансперсональных кризисов ("духовных опасностейэ), принимаемых традиционной психиатрией за психоз - психическую болезнь неизвестной этиологии (S. and K. Grof, 1986).

Терапевтические возможности и достижения психоделической и холотропной терапии нелегко сравнивать с тем, что возможно в традиционных подходах. Значительные расхождения в принципиальных научных и философских предпосылках заставляют рассматривать каждое из этих ответвлений терапии в собственных рамках. Традиционная психотерапия использует сравнительно слабые техники самоисследования, такие, как, свободные ассоциации или психотерапевтические интервью, которые малоэффективны для проникновения в бессознательное. Однако и концептуальные рамки этой терапии ограничены биографическим уровнем, и задача сводится к тому, чтобы, работая с постнатальным биографическим материалом, облегчить симптомы и улучшить приспособляемость человека к условиям его жизни.

Психоделическая и холотропная терапия дает несравненно более эффективное средство доступа к бессознательной части психики. Однако работа с этими техниками показывает, что корни большинства эмоциональных и психосоматических проблем лежат не на биографическом, а на перинатальном и трансперсональном уровнях. Цель их состоит не в том, чтобы вернуть освобожденного от симптомов человека к прежнему мировоззрению, системе ценностей и стилю жизни. Этот процесс предполагает глубокую трансформацию личности, переопределение многих аспектов его жизни. В какой-то момент эта форма терапии естественно переходит в серьезный философский и духовный поиск, направленный на наиболее важные вопросы существования. Когда это происходит, процесс оказывается полностью открытым; духовный и философский поиск становится важным новым измерением жизни.

Стремление к более вознаграждаюшей жизненной стратегии

Возможности улучшения качества переживания человеком своей жизни выходят за пределы ослабления или исключения психопатологии. В жизни многих людей, не страдающих явными эмоциональными или психосоматическими симптомами и имеющих все внешние условия для хорошего существования,

оказывается мало смысла и свершений. Хорошим примером такой ситуации является состояние, которое австрийский психиатр, основатель экзистенциального анализа Виктор Франкл назвал ноогенной депрессией (Frankl, 1956). Человек не страдает очевидными эмоциональными расстройствами, прекрасно функционирует в личной и профессиональной жизни. Друзья и соседи завидуют ему, но сам он не видит смысла в своей жизни и не спссобен получать удовлетворение от своих успехов. В других же случаях люди, которые являются "нормальными" с точки зрения традиционных психиатрических стандартов, переживают существенные отклонения в различных областях своей жизни и искажения восприятия, эмоций, мыслей и поведения.

Эмпирическая психотерапия и самоисследование способны обнаружить факторы, лежащие в основе подобных отклонений и дать возможность исправить положение. На биографическом уровне это могут быть специфические травматические события детства, вмешивающиеся в функционирование человека и в определенные аспекты его межличностных отношений. Такие факты хорошо известны в традиционной динамической психотерапии. Так, травматические переживания, связанные с родителями или заменяющими их авторитетами, могут наложить свой отпечаток на все последующие отношения со старщими или вообще наделенными авторитетом людьми. Сложности в интимных эмоциональных взаимодействиях с матерью или отцом могут создать постоянно возникающие проблемы с сексуальными партнерами. Отсутствие братьев и сестер, или соперничество с братьями и сестрами, или иные специфические проблемы в отношениях с ними могут в последующем привести к трудностям со сверстниками - одноклассниками, друзьями, сослуживцами, сотрудниками. Повторное переживание и интеграция травм, лежащих в основе жизненных проблем человека может оказать на него благоприятное воздействие, Рсли эмпирическое самоисследование выходит за пределы биографии и достигает перинатального уровня бессознательного, человек, как правило, делает для себя значительное открытие: он обнаруживает, что неподлинность его жизни не ограничена определенными частичными аспектами, определяемыаи "специфическими детскими травмами"; сам подход к жизнн и жизненная стратегия неправильны и принципиально искажены. Это тотальное искажение экзистенциальной перспективы основано на том, что действия человека управляются на глубоко бессознательном уровне неразрешенной травмой рождения и связанным с ней страхом смерти. Это ведет к различного рода бесполезным и вредоносным способам поведения и лишает человека доступа к более позитивным и плодотворным жизненным стратегиям.

Многочисленные наблюдения показывают, что доминирование одной из негативных перинатальных матриц создает у человека подход к жизни, который не только не приносит удовлетворения, но оказывается в более длительной перспективе разрушительным и саморазрушительным. Если психика находится под влиянием БПМ-II, недостаточно сильным, чтобы выразиться в проявленной психопатологии,

человек оказывается в своей жизни пассивным, уступчивым, покорным. БПМIII в подобных условиях порождает так называемых "опьяненных трудом", людей, склонных к бессмысленной суете и "крысиным бегам".

Динамика БПМ-III принуждает к следованию линейной траектории, создает неослабевающее стремление к неким целям в будущем. Поскольку в психике человека доминируют воспоминания о болезненной ограниченности в родовом канале, он никогда не переживает настоящий момент и данные обстоятельства как полностью удовлетворительные. Мир и собственная жизнь всегда сосредоточены на том, чего не хватает, что не удовлетворяет, что неправильно, выказывая в то же время недостаток способности или полную неспособность ценить то, что есть, наслаждаться этим и извлекать из имеющегося максимум того, что можно извлечь. Важно подчеркнуть, что эта манера поведения действует независимо от внешних обстоятельств и не может быть изменена никакими достижениями. Человек чувствует неудовлетворенность тем, как он выглядит, своими способностями, достижениями, имуществом, известностью или властью - независимо от того, какова реальная ситуация, и часто это совершенно не соответствует мнению окружающих.

Как рождающийся младенец, переживающий болезненное сдавливание в родовом канале, человек, находящийся под влиянием БПМ-III, всегда борется за что-то иное, чем то, что он имеет в действительности. Он ожидает разрешения проблем и получения удовлетворения от каких-то достижений в будущем.

Цели, которые фантазия предлагает такому человеку в качестве несомненных источников будущего счастья, могут легко быть поняты как суррогаты психологического совершения биологического рождения, а также постнатального или прена тального удовлетворения и безопасности. Поскольку эти цели являются всего лишь психологическими подменами, достижение их не может принести и не приносит истинного удовлетворения. Стратегия, основанная на динамике БПМ-III, - это всегда стратегия проигрыша, независимо от того, достигаются ли цели, поскольку она основана на ложных предпосылках и не приводит к предполагаемым результатам.

Неудача в достижении специфической цели, от которой ожидалось удовлетворение, усиливает обманчивое представление, что счастье зависит от внешних факторов. В таком случае человек, как правило, предполагает, что если бы он достиг успеха, все было бы иначе. Когда же цель бывает достигнута, то это зачастую не приносит ожидавшегося психологического результата. Но и это обычно не приводит к пониманию того, что стратегия, связывающая счастье с успехом провалилась, что она была неправильно выбрана. Возникающая неудолетворенность приводит к возникновению новых планов или планов еще более грандиозных. Наиболее важная характеристика стратегии, чреватой поражением, состоит в том, что она отказывается ценить имеющееся и сосредотачивается на воображаемых проектах будущего.

В таком умонастроении другие люди воспринимаются как соперники, а природа - чем-то враждебным, чем-то, что нужно покорить и контролировать. Историческая первая ясная формулировка таких установок принадлежит Фрэнсису Бэкону, определившему основы стратегии нового эмпирического метода западной науки. 0 природе он говорил следующим образом: "Природу следует загнать собаками, вздернуть на дыбу, изнасиловать, ее нужно пытать, чтобы заставить выдать свои тайны ученым, ее нужно превратить в рабу, ограничить и управлять ею" (Bacon, 1870). Понадобилось несколько веков, чтобы понять, что такого рода идеи опасны и в конечном счете разрушительны и саморазрушительны. С развитием современной технологии они оказываются прекрасным рецептом самоубийства для планеты.

В общечеловеческом масштабе подобное умонастроение порождает философию и жизненную стратегию, основанную на силе, соперничестве и одностороннем контроле, восславляет линейный прогресс и неограниченный рост. Материальная выгода и увеличение национального дохода рассматриваются как основной критерий благосостояния и мера уровня жизни. Идеология, экономическая и политическая стратегия, вырастающие из такого умонастроения, приводят человека к серьезному конфликту с его собственной природой как живой системой и с фундаментальными законами Вселенной.

Поскольку все биологические организмы и системы критически зависят от поддержания оптимальных параметров, максимализация в преследовании определенных целей - это неестественная и опасная стратегия. Во Вселенной, природа которой циклична, такая стратегия требует необратимого линейного движения и неограниченного роста. В перспективе это означает полное истощение невосстановимых природных ресурсов, особенно ископаемых энергоносителей, накопление токсичных отходов, загрязняющих воздух, воду и почву - все жизненно важные условия поддержания жизни. Кроме того, этот подход к жизни утверждает соперничество и дарвиновское "выживание наиболее приспособленных" как естественные и здоровые принципы существования и неспособен к признанию необходимости синергии и кооперации.

Когда человек оказывается способным преодолеть доминирование негативных перинатальных матриц и восстановить в себе опыт позитивного симбиотического обмена с материнским организмом во время нахождения в утробе, ситуация радикально меняется. Опыт взаимодействия с матерью в пренатальном и раннем постнатальном периодах на уровне взрослого эквивалентен отношениям человека с человечеством и со всем миром, будучи прототипом последнего. Тип и качество перинатальной матрицы, оказывающей влияние на психику человека, в значительной мере определяет не только его внутренние субъективные переживания, но и его отношение к другим людям, к природе, к существованию в целом.

Когда человек в процессе глубинного самоисследования лереживает коренной сдвиг от негативной перинатальной матрицы к позитивной, у него значительно возрастает способность радоваться жизни и интерес к ней. Первоначальный опыт безмятежного пренатального существования и заботы, связанные с этими матрицами, находятся во взаимосвязи с чувством удовлетворения и вечности момента в настоящем. Когда эти переживания пронизывают опыт повседневной жизни, становится возможно получать интенсивное удовлетворение в каждый момент и в каждой обычной ситуации - от еды, простых человеческих контактов, работы, секса, искусства, музыки, прогулок на природе. Это в значительной степени уменьшает постоянное стремление к сложным целям и ложным надеждам. При таком умонастроении становится понятно, что мерой является качество собственного опыта, а не количество достижений или материальных благ.

Эти изменения сопровождаются спонтанным возникновением глубокого понимания экологии. Бэконианское отношение к природе ("Матери-природе"), описанное ранее, строится вокруг опасных и антагонистических переживаний младенца во время биологического рождения. Новые ценности и установки отображают симбиотический опыт плода во время пренатального существования и опыт младенца в симбиозе с матерью в начальном периоде жизни. Синергия, взаимное питание и взаимодополняемость автоматически сменяют установки на соперничество и эксплуатацию, характерные для старой системы ценностей. Представление о человеческом существовании как борьбе не на жизнь, а на смерть, за выживание в мире, руководимом законом джунглей, уступает место новому видению жизни как проявлению космического танца или божественной игры.

Значительно снижается уровень агрессивности; чувство связи и фундаментального единства с миром ведет к сексуальной, политической, национальной, культурной, расовой терпимости. В новом контексте различия перестают быть угрозой, превращаясь в интересные и желательные вариации единой космической сети. Это новое видение мира ведет к "добровольной простоте" (Е 1gin, 1981), которая понимается как выражение глубокой мудрости. Становится также очевидным, что единственная надежда на политическое, социальное и экономическое разрешение нынешнего всемирного кризиса может исходить лишь из трансперсональной перспективы, преодолевающей безнадежную психологию "они против нас", порождающую лишь маятниковые сдвиги, состоящие в смене ролей угнетателей и угнетаемых.

Важно подчеркнуть, что описанные изменения не должны вызывать потери интереса к творческой деятельности В большинстве случаев имеет место противоположное. Поскольку чловек может располагать большей энергией, работа становится более продуктивной, требует меньше усилий, если только он находит ее совместимой со своей жизненной философией. В некоторых случаях возможно

оставление определенной деятельности, если она оказывается неподходящей или если ее мотивация теперь кажется ошибочной.

Ключом ко всем этим изменениям является радикальный сдвиг от эмоциональной и психосоматической настроенности на динамику негативных перинатальных матриц к переживанию в опыте позитивных элементов БПМ-1 и БПМ-1Ч. Подобные изменения не происходят или происходят в гораздо меньшей степени у тех людей, чей перинатальный и ранний постнатальный опыт не содержит достаточного количества питающих эмоциональных и биологических переживаний или преимущественно травматичен ("плохая матка" и "плохая грудь"). Для таких людей движение в указанном направлении является медленным и требует много времени. Среди прочих элементов оно нуждается в прямо анаклитическом удовлетворении во время регрессивной терапевтической работы, обеспечивающем коррекцию эмоциональной депривации и отверженности в раннем детстве До сих пор я описывал возможности психоделической и холотропной терапии в коррекции негативных психологических последствий травмы рождения. Однако данные эмпирической работы содержат также важные указания по их предотвращению. Они в значительной степени поддерживают современные попытки переориентировать акушерство от дегуманизированной технологии на понимание и учет биологических, психологических и духовных измерений беременности и родов как критических факторов, определяющих будущее челове"а и общества.

Психологическая и физическая гигиена беременности,хорошая эмоциональная и соматическая подготовка к родам, роды без насилия по Лебойе (Leboyer, 1975), рождение в воду по Игорю Чарковскому (Sidenbladh, 1983), предоставление достаточного времени для симбиотического контакта между матерью и ребенком, возможностей осуществления их взаимной связи, кормление грудью - все это крайне важные факторы не только для будущего отдельного человека, но, возможно, и для будущего планеты. С другой стороны, возможность зачатия и роста в специальных пробирках, замораживание зародышей, вживляемых позже в матку, искусственное сохранение жизни ребенка при внематочной беременности не всегда обеспечивает условия для здорового психологического разрития ребенка. Нужно провести как можно больше исследований, прежде чем использовать подобные техники в массовом порядке.

Мы рассмотрели изменения в иерархии ценностей и жизненной стратегии, происходящие у человека в связи с проживанием перинатальной последовательности. Эти изменения становятся более явными, устойчивыми и тонкими, когда человек эмпирически связывается с трансперсональным миром, Если этап смерти-возрождения начинает процесс духовного раскрытия, трансперсональные переживания открывают и подтверждают самыми различными путями, что глубинная динамика человеческой психики в сущности своей духовна и

что духовность является важнейшим измерением мироздания. Важность духовного и философского поиска в человеческой жизни мы рассмотрим в следующем разделе.

Философский и духовный поиск

Когда самоисследование достигает уровня перинатальных и трансперсональных переживаний, оно автоматически превращается в поиск ответов на основные духовные и философские вопросы существования. Человек соприкасается с важными трансперсональными аспектами реальности, невоспринимаемыми при обычных обстоятельствах. Когда сознание определенным образом изменяется - в спонтанных мистических переживаниях или в психоделических и холотропных сеансах, - некоторые из скрытых аспектов реальности проявляются как имманентно-божественное измерение феноменалъного мира, другие как трансцендентные области, радикально отличные от Вселенной, в которой мы живем. Первое можно сравнить, пользуясь аналогией из современной технологии, с возможностью увидеть в цвете программу, которая ранъше была черно-белой, а второе - с возможностью переключиться на другие каналы и программы, которые ранее не были доступны.

Соприкосновение с духовными измерениями реальности могут иметь смысл только для тех людей, которые могут связать это с чем-то в своем предыдущем опыте. Без этого оно столь же бессмысленно, как разговоры о цветах с дальтоником. Если человек, который в прошлом заботился лишь о снятии эмоционального и физического стресса и о достижении успеха, внезапно сталкивается с мирами перинатальных и трансперсональных феноменов, он обнаруживает, насколько важны фундаментальные онтологические и космологические вопросы.

Кто или что создало эту Вселенную? Как она была создана, и каким образом я связан с Творцом или творческим принципом? Кто я, откуда я пришел и куда иду? Какова общая цель моей жизни? Есть ли другие уровни и миры существования, столь же реальные, как наша Вселенная? Возможно ли, что архетипические существа и мифологические царства имеют свое собственное существование и значимым образом взаимодействуют с нашей реалъностью? Проходим ли мы через цепь существований и связаны ли эти существования закономерным образом? Если цепь воплощений является источником страдания, есть ли знание и последовательность действий, ведущие к освобождению? Вопросы такого рода, которые раньще рассматривались как псевдофилософия, характерная для "примитивных" культур, незрелых юнцов или умалишенных, внезапно видятся в новом свете.

Процесс эмпирического самоисследования не только выявляет реальность и важность этих вопросов, но также и обеспечивает доступ к информации, которая может привести к разрешению этих фундаментальных загадок существования. Традиционные западные ученые любят принимать позу всезнайства и объявлять всякие представления о духовности примитивными суевериями, регрессивным магическим мышлением, недостатком образования или клинической

психопатологией. Механистическая психиатрия и психология не способны провести различие между узколобыми догмат.ическими религиозными верованиями ведущих религий и глубокой мудростью великих духовных философских и мистических традиций, таких, как различные системы йоги, кашмирский шиваизм, тибетская ваджраяна, дзен, христианский мистицизм, каббала, суфизм или некоторые течения гностицизма.

Западная наука слепа к тому, что названные традиции являются итогом многовековых исследований человеческого разума, сочетающих систематическое наблюдение, экспериментирование и конструирование теорий, что в значительной мере напоминает научный метод. Многие традиционные ученые полагают, что общепринятая ньютоно-картезианская модель мира есть истинное описание реальности, точность и истинность которого доказаны и не подлежат никакому сомнению. Во Вселенной, где материя первична, а жизнь, сознание и разум являются ее производными, нет места для духовности какого-либо рода как значимого аспекта сугцествования.

Если бы механистическая парадигма действительно была истинным и полным описанием реальности, "просвещенное" научно-обоснованное понимание Вселенной предполагало бы принятие собственной незначимости, ибо что может значить один из четырех миллиардов обитателей одного из бесчисленных небесных тел во Вселенной, состоящей из миллионов галактик? Это также требовало бы признания того, что люди не что иное, как высакаразвитые кивотные, биологичесмие иашины, состоящие из клеток, тканей и органов. В таком случае наше сознание - это физиологический продукт мозга, а психика управляется бессознательными силами биологической и инстинктивной природы.

Когда духовные убеждения сочетаются в незападных культурах с недостатками образования, они обычно приписываются невежеству, детской доверчивости и суевериям. В нашей культуре такая интерпретация не может удовлетворять, в особенности если речь идет о хорошо образованных людях, обладающих прекрасным интеллектом. Для таких случаев психиатрия приберегает представления психоанализа, ищущего корни религиозных верований в неразрешенных конфликтах младенчества и раннего детства. Представления о божествах интерпретируются как образы родителей; религиозные установки - как признаки эмоциональной незрелости и детской зависимости, а ритуальные действия - как результаты борьбы с ранними психосексуальными импульсами, по типу неврозов одержимости, Непосредственный духовный опыт - такой, как переживание космического единства, переживание смерти и нового рождения, встречи с архетипическими существами, видение света сверхъестественной красоты или обнаружение предыдущих воплощений, - рассматривается ири этом как значительное искажение обьективной реальности, указывающее на серьезные психические расстройства. Антропологи часто описывали шаманизм как шизофрению, истерию или эпилепсию, и всем

великим пророкам и святым ставили психопатологические диагнозы. Даже медитация рассматривалась в психопатологическом контексте. В качестве примера могут быть приведены следующие строки из стдтьи известного психоаналитика Франца Александера, приравнивающие будцийскую медитацию к искусственно вызванной кататонии: "С современной психоаналитической точки зрения понятно, что бурдийская самопоглощенность это либидозное, нарциссическое стремление к знанию, обращенное внутрь себя, род искусственной шизофрении с полным отрывом либидозного интереса от внешнего мира" (Alexander, 1931). За немногими исключениям - такими, как К. Г. Юнг, Р. Ассаджиоли и А. Мэслоу, - западная психиатрия не признает духовность и не видит разницы между мистицизмом и психозом.

В другой книге (Grof, 1985) я подробно рассматривал ошибки, с которыми евязан такой подход к духовности. Путать ньютоно-картезианскую модель реальности с самой реальностью значит игнорировать современную философию науки с ее пониманием природы научных теорий и динамики смены парадигм. Кроме того, это серьезная логическая ошибка: люди, которые путают "карту и территорию" (Korzibski, 1933), нарушают принцип логических типов - это одна из важных тем в работах Грегори Бэйтсона (Bateson, 1979). Но, кроме всего этого, такой подход экстраполирует представления физических наук на психологию и игнорирует значительное количество наблюдений в современной теории сознания, в особенности наблюдения, связанные с трансперсональным опытом. Любая серьезная научная теория должна стараться организовать существующие факты, а не быть продуктом спекулятивной экстраполяции. Она должна быть основана на наблюдениях, а не на убеждениях "ученых" относительно того, какова Вселенная, или желании, какой она должна быть, чтобы соответствовать их теориям.

Современные исследования сознания и эмпирическая психотерапия проливают новый свет на проблемы духовности и религии и возвращают человеческой душе ее космический статус. В полном согласии с представлениями К. Г. Юнга духовность и "нуминозность" является внутренним свойством глубинной динамики психики. Если процесс эмпирического самоисследования достигает перинатального и трансперсонального уровней, это ведет к духовному пробуждению и началу духовных поисков. В наших программах и семинарах многие высокообразованные люди пережили этот процесс, и я еще н" видел никого, включая атеистов, марксистов, позитивистов, чей скептицизм и цинизм относительно духовногс не был бы поколеблен такими переживаниями.

Форма духовности, о которой я говорю, полностью совместима с любым уровнем интеллигентности, образования и специфической информированности в таких областях, как физика, биология, медицина и психология. Среди сложных и образованных людей, с которыми я работал, ни у кого не возникло конфликта между духовным опытом и,информацией, которой они располагали относительно

физического мира. Вместе с тем часто приходится отказываться от неоправданных обобщений и метафизических предпосылок, которые привносятся академическим образованием. В наши дни существует обширная литература, предлагающая многие революционные пути в современной науке, вплоть до радикально новой картины мира. Хотя мы еще далеки от всеобъемлющего синтеза, важные элементы возникающей парадигмы показывают знаменательное сближение с мировоззрением великих мистических традиций (Grof, 1984), Однако важно подчеркнуть, что это не всегда ведет к объединению религии и науки. Духовность, спонтанно возникающая на определенных стадиях эмпирического самоисследования, не следует смешивать с господствующими религиями, их убеждениями, доктринами, догмами и ритуалами. Многие из них совершенно утратили связь со своим первоначальным источником - прямым визионерским опытом трансперсональных реальностей. Они больше заняты властью, деньгами, иерархией, политикой и социальным контролем. Религия может содержать в себе очень мало духовности, быть вовсе лишенной ее и даже препятствовать духовным лоискам Мой друг, Уолтер Хьюстон Кларк, профессор в отставке, преподававший религию в университете и автор известной книги о психологии религии, после многих лет преподавания получил глубокий мистический опыт, в результате которого он пришел к определенному пониманию отношений между религией и духовностью. Он говорил об этом, используя интересный образ. "Многое в официальных религиях напоминает мне вакцинацию. Человек приходит в церковь и получает "небольшую прививку", что впоследствии защищает его от "реальных вещей". Так, многие люди полагают, что регулярного посещение церкви по воскресеньям, проговаривания молитв и слушания служб достаточно для того, чтобы считаться истинно религиозным человеком. Ложное чувство, что у них это уже есть, мешает им отправиться на поиски действительно духовных открытий". 0 том же говорил К. Г. Юнг (Jung, 1958), считая, что основная функция формализованной религии состоит в том, чтобы защищать людей от непосредственного переживания Бога.

Духовный опыт, пережитый в глубоком самоисследовании, как правило, не делает человека ближе к официальной церкви и не побуждает его чаще ходить на формализованные "службы", идет ли речь о христианских, иудаистских или мусульманских течениях. Чаще это приводит к ясному пониманию проблем и ограничений официальной церкви, к обнаружению того, где и почему религия отклонилась от истинной духовности и потеряла контакт с ней. Однако непосредственные духовные переживания полностью совместимы с мистическими ответвлениями великих мировых религий, таких, как различные направления христианского мистицизма, суфизм, каббала, хасидизм. В мире духовности важно не то, что отделяет одни формальные конфессии от других, а то, что отделяет их от их мистических ответвлений.

Официальные религии, как правило, распространяют представления о Боге как о внешней по отношению к людям силе, соприкосновение с которой должно

опосредоваться церковью и священниками. Желательным местом для такого соприкосновения является храм. В отличие от этого, духовность, обнаруживаемая в процессе сосредоточенного самоисследования, видит Бога и Божественное внутри человека. Здесь используются различные техники, опосредующие прямой эмпирический доступ к трансперсональным реальностям, в которых человек обнаруживает собственную Божественность. Для духовной практики такого рода тело и природа выполняют функции хрэма.

Храмы могут играть важную роль в обеспечении доступа к истинной духовности только если их архитектура и внутреннее убранство столь хороши и совершенны, что само это приводит посетителей ближе к трансцендентальному царству, или если элементы службы - органная музыка, хоровое пение, сверкание литургических предметов - опосредуют прямой трансперсональный опыт. В качестве немногих примеров можно упомянуть здесь великие готические церкви Европы.

Наиболее важные аспекты отношения между религией и духовным опытом могут быть проиллюстрированы следующим отчетом о сеансе человека - писателя по профессии, - принявщего во время групповой работы амфетаминовые змпатогены МДМА и 2С-Б (Adamson, 1986); часть его переживаний уже описывалась ранее.

Я как будто парил, отделенный несколькими слоями затума нивающей реальности, над огромным ревущим источником све та. По мере того как слои непонимания, ложных представлений, иллюзий, общепринятости рассеивались, как разрежающийся ту ман, звук становился все громче и громче. Это было как шипе ние световой дуги в миллионы вольт, это был рев тысяч солнц, это был звук вселенского огня. Когда картина прояснилась, это оказался огромный круглый шар, вокруг которого я вращался. Он сверкал - не белый, но сияющий первичным светом - с интен сивностью, которую хотелось назвать абсолютной.

Я знал - не на словах, а внутренним знанием, - что это ревущее извержение было самой жизнью. Своим звуком и пульса цией оно пронизывало все живое, оно было источником кристал лического движения жизни. Оно предшествовало первоначально му звездному ядру, которое своим взрывом создало все, что существует в нашей огромной распространяющейся - или пульсирующей, в зависимости от вашей космологии, - Вселенной.

Оно протекало через меня. Я был связан с ним невероятной виб рирующей нитью, не только света, но и энергии. Это был дорелигиозный опыт. Религия казалась отдаленным поверхностным следствием пребывания в присутствии этого источника света. Духовность представлялась слабым отображением неистовства и мощи жизни. Это не просто вызывало благоговение, это было само благоговение. Это было не богоподобным, но Божественным. Это не было хорошим, это было таким, каким оно было; это был чистый Абсолют - не правильный, любящий или милосердный, но то, чем оно было, и так, как оно было живая жизнь.

Конечно, каждый любит всякое живое создание; каждый чувствует, что с творением все в порядке. Нет ссмнений, мы все едины. Но мы всего лишь часть огня жизни. Если бы этот источник энергии, который протекает через нас, не существовал, не существовали бы и мы. Любовь, духовность и мир вытекают из этого опыта с той же определенностью, с какой вдох следует за выдохом. Никаких особых свершений - это просто наша природа, Существует множество доказательств того, что трансцендентальный импульс - наиболее жизненная и мощная сила в человеке. Может быть, именно систематическое отрицание и подавление духовности, столь характерное для современного западного общества, вызывает отчуждение, экзистенциальную тревогу, индивидуальную и социальную психопатологию, преступность, насилие и саморазрушителъные тенденции в современном человечестве. Усиливающийся интерес к различным формам самоисследования, ведущим к духовному опыту, имеет в этом контексте очень важное значение. Важность духовных поисков может быть рассмотрена с точки зрения предлагавшейся ранее модели, аналогичной дополнительности частиц и волн в физике, модели двух модусов сознания - хилотропного, ориентированного на материю, и в полном соответствии со своими возможностями, важно признавать оба аспекта своего бытия, культивировать их и уметь с ними обращаться. На практике это означает внимание к своей внутренней жизни и дополнение повседневной деятельности фокусированным самоисследованием бессознательного и сверхсознательного. Это может быть достигнуто посредством медитации, техник гуманистической и трансперсональной психотерапии, участий в шаманских ритуалах, занятий трансом, с помощъю сенсорной изоляции, психоделической работы под наблюдением специалиста и рядом других средств.

На этом пути жизнь становится активным диалогом между хилотропной и холотропной модальностями. Это можно рассматривать как переформулировку идеи Карла Густава Юнга, что наиболее настоятельная потребность людей - это потребность обнаружить свою внутреннюю реальность посредством культивирования символической жизни и потребность жить в активном, динамическом соприкосновении с коллективным бессознательным и самостью. Это дает возможность опираться на многовековые источники мудрости, кроющиеся в коллективной душе.

Человек, существование которого ограничено хилотропной модальностью, даже если он свободен от проявленных клинических симптомов, то есть здоров с точки зрения традиционной психиатрии, отрезан от этих внутренних источников и не способен на них опираться. Это ведет к хронической фрустрации высших трансцендентальных потребностей и чувству несовершенства. Холотропные переживания, получаемые в процессе глубинного самоисследования, обладают внутренним терапевтическим потенциалом. Даже те, которые кажутся трудными и болезненными по своей природе, будучи завершенными и интегрированными, устраняют источники беспокоящих эмоций и напряжений, которые иначе

вмешивались бы в повседневную жизнь. Экстатические и обьединяющие холотропные переживания устраняют чувство отчужденности, создают ощущение принадлежности, наполняют человека силой, стремлением и оптимизмом, увеличивают самоуважение. Они очищают чувства и делают их способными воспринимать необыкновенное богатство, красоту и таинственность существования. Переживание фундаментального единства со всем творением увеличивает терпимость к другим, уменьшает уровень агрессивности, совершенствует способности синергии и кооперации.

Обнаружение скрытых аспектов реальности и связанного с ними вызова добавляет новые измерения к существованию. Это делает жизнь богаче и интереснее и освобождает некоторые энергии, которые ранее были связаны в различных амбициозных предприятиях, направляя их на занятия самоисследованием. Повторяющиеся переживания трансперсонального мира могут оказать глубокое воздействие на человека. Они преодолевают узость и ограниченность, характерную для среднего западного человека, и дают возможность увидеть проблемы повседневности в космической перспективе.

Некоторые из переживаний, возникающих во время внутренних поисков, столь интенсивны, что могут изменить представления человека о том, что он способен выдержать, с чем может справиться, что может интегрировать в себе. Помимо того терапевтического воздействия, которое происходит в самом процессе, это изменение перспективы, контекста и критериев оценки жизненных переживаний может стать важным качеством жизни и трансформировать значение повседневного существования.

Таким образом, возрастание интереса к духовности и внутренним поискам - безусловно один из немногих обнадеживающих факторов в нашем пробле'матичном мире. Если эта тенденция будет развиваться, внутренняя трансформация человечества может стать значительной силой, способной остановить современные самоубийственные тенденции к глобальной катастрофе, к которой мир движется с пугающей скоростью. Ускоряющееся соприкосновение новой науки и мистических традиций "вечной философии" создает великолепные перспективы будущего всеобъемлющего мировоззрения, которое заполнит пропасть между научными исследованиями и духовным поиском. Эта новая парадигма сможет стать важным катализатором эволюции сознания, которому предстоит играть роль критического фактора в сохранении жизни на нашей планете, ПРИЛОЖЕНИЕ А Психоделики в психотерапии и самоисследовании

Использование психоделических веществ для целительства, предсказаний и общений со сверхъестественным и хтоническим мирами восходит к началу человеческой истории. С незапамятных времен растения и - реже - ткани животных, содержащие изменяющие сознание алкалоиды, использовались для ритуальных и

магических целей как в примитивных, так и в высокоразвитых культурах в различных частях мира.

Психоделические растения и вещества

В китайской медицине сообщения о психоделических веществах появились по крайней мере три с половиной тысячи лет назад. Легендарное божественное растение и напиток хаома упоминается в древнеперсидской "Зенд-Авесте". Особый исторический интерес представляет древнеиндийская сома, занесенная в Индию арийскими кочевыми племенами и оказавшая глубокое влияние на развитие религии и философии индуизма. Сто двадцать стихов "Ригведы", посвященные соме, восхваляют ее необыкновенные свойства и воздействие на почитателей: их охватывал экстаз, и они оказывались "наполовину на земле, наполовину на небе". Тело их становилось сильнее, сердца наполнялись мужеством, радостью и энтузиазмом, ум просветлялся, и они обретали убеждение в собственном бессмертии. Широко распространенным растением, обладающим психоделическими свойствами, является конопля. На Ближнем Востоке, в Африке, Индии, Китае, Тибете, Северной и Южной Америке и в Карибском бассейне листья, цветы и смолу различных ее разновидностей, таких, как, Cannabis sativa и Cannabis indica, люди курили и принимали внутрь под различными наименованиями - гашиш, киф, харас, бханг, ганджа, марихуана, и делалось это для удовольствия, целительства и в ритуальных целях. Конопля обеспечивала таинства столь разнообразных сообществ, как примитивные африканские племена, индийские брамины, тантрические буддисты Тибета, некоторые ордена суфиев, древние скифы и растафариане Ямайки.

Психоделическая фармакология была особенно развита в Центральной Америке, где различные доколумбовские культуры (ацтеки, толтеки, майя) и современные племена индейцев (уичоли, яки, масатеки) использовали по меньшей мере шестнадцать различных растений с определенными способностями изменения сознания. Наиболее известные из этих растений - кактус пейот (Lophophora williamsii), священный гриб теонананкатль, или "тело бога" (Psilocybe mexicana и cubensis), и ололуикви - местное название семян вьюнка (Turbina corymbosa).

Ритуальное употребление пейота осуществляется и в наши дни, в особенности среди мексиканских индейцев уичоли, яки, кора и тарахумара. После американской Гражданской войны религия пейота перешла из района севернее Рио-Гранде в Соединенные Штаты и была ассимилирована более чем пятьюдесятью североамериканскими племенами. По некоторым оценкам более половины американских индейцев (250 тысяч) принадлежат сейчас к Урожденной Американской Церкви - синкретической религии, сочетающей культ пейота с элементами христианства. Ритуальное использование псилоцибиновых грибов среди мексиканских индейцев масатеков стало общеизвестным после того, как индианка-курандера Мария Сабина открыла эту тайну американскому банкиру и микологу Гордону Уоссону и его жене.

Наиболее известный южноамериканский психоделик аяхуаска, или йяге, приготовляемый из коры лесной лианы Baristeriopsis caapi и известный в Бразилии, Перу, Эквадоре и Колумбии под различными местными названиями, такими, как вино смерти, вино души, лоза смерти (Soga de muerte). Он применяется в драматических ритуалах совершеннолетия, включающих бичевание, а еще известен тем, что вызывает очищение, исцеление, видения и телепатические способности. Среди южноамериканцев популярны нюхательные порошки кохобп, приготовляемые из сока Virola theiodora или Vircla cuspidata, и эпена из Virola calophylla или Virola thieodora. Порсшки виролы часто используются индейцами районов Амазонки в Венесуэле, Колумбии и Бразилии для общения с миром духов, диагностирования и лечения болезней, предсказаний, гадания и других магических и религиозных целей. Кактус Сан-Педро (Trichocerus pachanoi) в своем действии подобен пейоту, в нем также есть алкалоид мескалин. Он используется шаманами Эквадора в течение более чем трех тысячелетий для предсказания и целительства.

Среди психоделических растений экваториальной Африки можно отметить кустарник ибога (Tabernanthe iboga). Его корни откапывают дикие кабаны, гориллы и дикобразы, поведение которых после этого значительно меняется. Измельченная кора этих корней используется аборигенами, называющими ее эбогой или ибогой. В небольших количествах она вызывает сексуальное возбуждение и является психостимулянтом. Мужчины на тропе войны и охотники на львов принимают ее, чтобы бодрствовать на протяжении ночи. Культ ибоги, допускающий участие как мужчин (бвити), так и женщин (мбири), использует большие дозы корней в ритуалах, продолжающихся всю ночь и включающих танцы и барабанный бой, в религиозных целях и для общения с духами предков.

Последнее психоделическое растение, которое я хочу отметить, - это мухомор (Amanita muscaria), красный в белую крапинку гриб, встречающийся у Льюиса Кэролла в "Алисе в Стране чудес" и во многих других западных сказках. Мухомор широко употребляется сибирскими шаманами - коряками, самоедами, чукчами, - североамериканскими индейцами вокруг Великих Озер, особенно оджибве, и некоторыми скандинавскими народами. Некоторые исследователи пытались связать его с рассказами викингов о напитке медвежьекожих людей - Berserksgang, - который описан в нордических сагах (Fabing, 1956). Гордон Уоссон (Wasson, 1967) собрал свидетельства относительно того, что мухомор является легендарным растением, из которого приготовлялась ведическая сома. Однако в этой теории возникли неясности и противоречия, так что она при всей своей популярности не стала общепринятой.

Я хочу завершить рассказ о наиболее известных психоделических веществах кратким описанием такого рода веществ животного происхождения. Среди жителей острова Норфолк в южной части Тихого океана известна "сонная рыба" (Eyphosus fuscus), вызывающая кошмарные видения. Джо Робертс, фотокорреспондент "National Geografic", сварил и съел несколько кусочков этой рыбы в 1960 году и

подтвердил эти утверждения. Он испытал мощное галлюциногенное состояние с элементами научной фантастики (Rob erts, 1960). Психоактивные свойства кожи и выделений жабы объясняют ее популярность в рецептах средневековых ведьм для шабашей и Вальпургиевой ночи. Способность изменять сознание может быть объяснена наличием в организме этих животных производных триптамина, таких, как диметилтриптамин (ДМТ), 5-метокси-ДМТ и буфотенин (диметилсеротонин). Среди основных ингредиентов подготовки к шабашу можно отметить растения семейства пасленовых - красавку (Atropa belladonna), дурман вонючий (Datura stramonium), мандрагору (Mandragora officinarum) и белену (Hyoscyamus niger).

В отличие от ритуального использования психоделических веществ, период научного интереса к ним и систематических лабораторных и клинических исследований сравнительно короток, Луи Левин, которого часто называют отцом современной психофармакологии, собрал образцы пейота, привез их в Германию и выделил из них некоторые алкалоиды. В 1897 году его коллеге и сопернику Артуру Хеффтеру удалось выделить психоактивное вещество пейота. Он назвал его мескалином. Первые эксперименты с пейотом проводили Вейр Митчел, Эейвлок Эллис ", Хейнрих Клювер. Кульминацией этих исследований была книга Курта Берингера "Der Meskal inrausch" ("Интоксикация мескалином").

Затем до 1940 года проводились довольно мало психоделических исследований. Золотая эра психоделиков началась в апреле 1942 года, когда швейцарскому химику Альберту Хофману посчастливилось открыть экстраординарные психоактивные свойства микроскопических доз диэтиламида лизергиновой кислоты (ЛСД-25). Открытие этого полусинтетического производного спорыньи, активного в микроскопических дозах, измеряемых микрограммами (миллионными долями грамма), стало научной сенсацией. Исследования, вдохновленные этим открытием, не ограничились изучением ЛСД, но и возродили интерес к ранее известным лсиходелическим растениям и веществам и привели буквально к лавине открытий в этой области.

Одна за другой поддавались исследованиям тайны психоделического мира. Были обнаружены и получены лабораторным путем химически активные агенты наиболее известных психоделических растений. Сам Альберт Хофман проявил значительный интерес к химии психоделических растений после своего первого опыта с ЛСД-25 и последующих систематических экспериментов с этим веществом. Ему удалось разрешить тайну священных мексиканских грибов, выделив их активные алкалоиды, псилоцибин и псилоцин. Ему удалось также объяснить действие семян вьюнка валичием в них амида d-лизергиновой кислоты и других производных спорыньи, прежде чем на пути этих исследований встали административные и политические препятствия, вызванные появлением черного рынка психоделиков и неконтролируемым любительским экспериментированием.

Основным активным веществом в пяхуаске, или йаге, является алкалоид гармалин, называемый также банистерином, ягеином или телепатином. Хотя его химическое строение известно с 1919 года, современные химические и фармакологические исследования обнаружили новые важные детали. Особенно интересно то, что гармалин весьма похож на вещества, которые могут быть получены из шишковидной железы, например, на 10-метоксигармалин. Это дает основу для различных спекуляций, так как многие мистические традиции приписывают шишковидной железе большое значение в связи с "раскрытием третьего глаза" и различными экстрасенсорными способностями. Алкалоиды гармалы были найдены также в нюхательных смесях кохоба и эпена и в сирийской руте (Peganum harmala).

Ибогаин, основной психоактивный алкалоид африканского растения ибоги (Tabernanthe iboga), был выделен в 1901 году, но его химическая структура была полностью описана лишь в конце 60-х. После преодоления ряда трудностей химики раскрыли также секреты гашиша или марихуаны, связав их типичное действие с группой тетрагидроканнабинолов (ТГК).

Важный теоретический вклад в понимание различных психоделических веществ растительного и животного происхождения внесло исследование психоактивных производных триптамина, начатое в Будапеште Божормоньи и Жара. Диметилтриптамин (ДМТ), диэтилтриптамин (ДЭТ), дипропилтриптамин (ДПТ) и другие подобные вещества принадлежат к простейшим молекулам, обладающим психоделическим действием. Они обеспечивают психоделические свойства южноамериканским нюхательным смесям кохоба, эпена и парика и являются важной составляющей смесей аяхуаски. Как уже было отмечено выще, они являются также активными веществами в коже и выделениях жабы и в мясе тихоокеанской "сонной рыбы" (КурЬояия иясия).

Теоретический интерес к производным триптамина объясняется тем, что они в естественном виде существуют в человеческом организме, являются производными важной аминокислоты триптофана и химически близки к нейротрансмиттерам. Поэтому они могут быть эндогенными психотомиметическими веществами, могут порождаться метаболическими процессами в теле и могут иметь отношение к биохимии психозов. К встречающимся в природе производным триптамина относятся также активные алкалоиды из мексиканских священных грибов псилоцибин и псилоцин, о которых уже говорилось.

Таким образом, современные химические исследования определили природу большинства психоделических веществ, игравших значительную роль в истории человечества. Тайной осталась лишь ведическая сома - как ботанически, так и химически. Кроме предположений Вессона о связи ее с мухомором (Amanita muscaria), есть и другие, указывающие на сходство с сирийской рутой (Peganum harmala), китайской сосной (Ephedra sinica) и т. д. Весьма прискорбно, что усилия антропологов, ботаников, фармакологов, химиков, психиатров и психологов,

энтузиазм которых отличал психоделические исследования 50 - 60-х годов, были резко прекращены, прежде чем удалось разгадать некоторые из оставшихся тайн психоделического мира, вызывающих научный интерес.

Недавняя дискуссия относительно метилендиоксиметамфетамина (МДМА), известного под названиями "Экстаз" или "Адам", привлекла внимание психологов, психиатров, а также непрофессионалов к широкой группе психоактивных вещестд, имеющих молекулярную структуру, сходную с мескалином, допамином и амфетамином. Большинство этих веществ, представляющих интерес для психиатрии, являются полусинтетв" ческими. Они не встречаются в природе в чистом виде, но иМ химические предшественники и летучие масла содержатся а мускатном орехе, шафране, американском лавре и других растениях. Наиболее известны из этих родственных амфетамину психоделиков, или эмпатогенов, МДА (3,4-медилендиоксиамфетамин), ММДА (3-метокси-4,5-метилендиоксиамфетамин), ДОМ, или СТП (2,5-диметокси-4-метиламфетамин), ТМА (3,4,5-триметоксиметиламфетамин) и 2С-В (4-бромо-2,5-диметоксифенетиламин).

Кетамин гидрохлорид (кеталар, кетанест, кетаджет) - это полностью синтетическое вещество, химически родственное известному фенциклидину (PCP, "ангельской пыли"), анестетику, используемый в ветеринарной медицине и являющемуся опасным психоделиком, используемым непрофессионалами. Несмотря на химическое сходство с фенциклидином, кетамин значительно отличается по своему психоделическому действию. Он производится фирмой "Парк-Девис" в качестве диссоциативного анестетика и считается одним из безопаснейших веществ, вызывающих общую анестезию в хирургии. Первоначально его назначали сотням тысяч пациентов, нуждающихся в немедленном хирургическом вмешательстве. Однако, несмотря на биологическую безопасность, его употребление резко снизилось, поскольку он вызывает так называемый синдром опасности необычные и весьма значительные изменения восприятия и эмоций, переживаемые пациентами во время возвращения к нормальному сознанию. Психиатрические исследования обнаружили, что кетамин является мощным психоделиком, который в количествах, гораздо меньших, чем используются в хирургии, может использоваться для психических исследований, обучения профессионалов и для терапевтических целей.

Ритуальное и психотерапевтическое использование психоделиков

Антропологи, исследовавшие ритуальное использование психоделиков в различных примитивных культурах, отметили широкий спектр свойств, приписываемых этим веществам, в том числе возможности определения болезней, эмоциональной или психосоматической терапии, общения с миром духов, предков, божеств и демонов, черную магию и ведовство, возвращение к своим истокам, открытие экстрасенсорных каналов восприятия (телепатия, ясновидение, психометрия и астральная проекция), трансценденцию смерти с последующим исчезновением страха смерти, глубокие личные йзменения и омоложение, общение с силами

природы, с жизнью растений и животных, укрепление социальных связей в группе и т. д.

Поскольку большинство из этих разнообразных феноменов лежит за пределами концептуальных рамок традиционной западной психологии и вообще научных представлений, неудивительно, что западные ученые и просто образованные люди принимали эти утверждения скептически. Однако лабораторные и клинические исследования психоделиков в 50 - 60-х годах принесли неожиданные подтверждения верованиям примитивных культур, подрывая вместе с тем многие фундаментальные предположения и предрассудки ньютоно-картезианской науки.

Первым шагом в этом направлении было открытие того, что основные психоделики не вызывают специфических фармакологических состояний (токсических психозов), а являются неспецифическими усилителями психических процессов. Исследование человеческой психики с помощью этих мощных катализаторов несомненно показало, что биографическая модель психики, созданная фрейдовской глубинной психологией, касается лишь самой поверхности психической динамики. Чтобы охватить все необычные переживания и наблюдения в психоделических состояниях, необходимо создать более обширную картографию человеческой психики. Эта картография, описанная и иллюстрированная многими клиническими примерами в первой части книги, может быть использована как объединяющая понятийная схема, проливающая свет на богатый мир психоделических наблюдений и приводящая их к общему знаменателю.

Новая модель является настолько широкой, что охватывает все - или почти все - феномены, описанные в различные исторические периоды в разных странах мира при использовании психоделиков. Различные культуры в различные моменты своей истории акцентируют и культивируют определенные специфические области переживаний или их сочетания. Так, например, древние мистерии смерти и возрождения, как, скажем, элевсинские мистерии, осуществлявшиеся в течение примерно двух тысячелетий в Греции, концентрировались на глубоких трансформациях, связанных с перинатальной динамикой: встреча со смертью, превосхождение ее и возникающие в результате этого изменения в переживании собственной жизни, иерархии ценностей и отношении к Космосу. Уоссон, Хофман и Рак в книге "Дорога к Элевсину" собрали убедительные доказательства того, что священный напиток кикеон, использовавшийся в элевсинских мистериях, содержал производные спорыньи, химически близкие к ЛСД (Wasson, Hoffman and Ruck, 1978).

Так называемые ритуалы перехода, существующие в различных примитивных культурах и знаменующие важные биологические и социальные перемены, вращаются вокруг триады рождения, секса и смерти. Они основываются на переживаниях, характерных для третьей перинатальной матрицы: инициируе-, мые переживают опыт психологической смерти и возрождения, как правило, интерпретируемый как смерть в старой биологической или социальной роли и

рождение в новой. Так, в ритуалах совершеннолетия юноши и девушки рассматриваются как умирающие для роли детей и рождающиеся в качестве взрослых. Кроме того, в символический контекст этих ритуалов различные культуры привлекают различные аспекты трансперсонального мира, к примеру, космологические и мифологические темы, утверждение в наследии предков, связь с тотемным животным, соучастие особых божеств или демонов и проч.

Обучение шаманов часто имеет своей кульминацией так называемую шаманскую болезнь, в течение которой посвящаемый переживает различные элементы перинатальных матриц. Процесс смерти-рождения принимает форму спуска в подземный мир, пыток, расчленения тела и уничтожения его демонами и последующего возвращения в более высокий мир. Связанные с этим трансперсональные переживания, как правило, фокусируются на элементах природы - на глубокой связи с космическими силами, животкыми и духами животных, с жизнью растений и даже с неодушевленными объектами. Развитие экстрасенсорных способностей, появление творческого вдохновения и способности определять и лечить болезни являются трансперсональными следствиями глубокого и хорошо интегрированного переживания "шаманской болезни".

Другие ритуалы связаны с другими типами трансперсональных переживаний - такими, как общение с духами и одержимость божествами, демонами и иными архитипическими существами, целительство посредством духовных помощников или животных, различные парапсихологические феномены и опыт коллективного или расового бессознательного. Культурный и социальный контекст и используемые техники создают избирательные каналы, обеспечивающие доступ к различным уровням и областям описанной ранее картографии. Переживание глубокой эмпатии и значимой связи с другими, чувство принадлежности к группе часто наблюдаются после мощных перинатальных переживаний, так же как и связь с различными типами трансперсональных сущностей.

Важно подчеркнуть, что описанные переживания в мистериях смерти и рождения, ритуалах перехода, шаманской болезни и других ритуальных ситуациях возникают как при использовании психоделических веществ, так и при использовании ! мощных нефармакологических средств. Это подтверждает один из важных тезисов нашей книги, а именно, что нет существенной разницы между психоделическими переживаниями и необычными состояниями сознания, индуцированными другими техниками - контролируемым дыханием, пением и барабанным боем, трансовыми танцами, практикой медитации и т. д.

Я уже отметил, что психоделические исследования в общем подкрепили утверждения относительно психоделических состояний, характерных для различных незападных культур. Психологи, психиатры и антропологи вынуждены интерпретировать эти наблюдения таким образом, чтобы согласовать их с современной западной психологией и научной философией. В контексте этой книги

особенно интересен вопрос, насколько утверждения о терапевтических возможностях психоделиков выдерживают проверку современного научного исследования.

Глубокое и часто драматическое воздействие психоделиков на экспериментаторов в лабораторных условиях естественно вызвало предположение о том, что они могут быть полезными и в качестве средств терапии. Однако по определенным причинам во время первой волны проявления интереса к психоделикам - в первые десятилетия нашего века, когда внима- ' ние сосредоточивалось преимущественно на мескалине, - по этому пути не пошли. Тогда считали, что это вещество вызывает токсический психоз, что, разумеется, шло вразрез с интересами терапии.

Возможность терапевтического использования ЛСД впервые, в 1949 году, предположил Кондро - через два года после того, как Столл опубликовал в Швейцарии научное исследование по ЛСД. В начале 50-х годов многие исследователи независимо друг от друга рекомендовали ЛСД как средство психотерапии, способное углубить и интенсифицировать терапевтический процесс. Пионерами этого подхода были Буш и Джонсон (1950), Абрамсон (1955) в США, Сэндисон, Спенсер и Уайтлоу (1954) в Англии и Фредеркинг (1953) в Западной Германии.

Первые сообщения об этих исследованиях привлекли серьезное внимание и побудили психиатров и психологов различных стран мира провести собственные терапевтические эксперименты с ЛСД и другими психоделиками. Многие сообщения, опубликованные в течение последующих двадцати лет, подтвердили первоначальные предположения, что психоделики способны ускорять психотерапевтический процесс и сокращать время, необходимое для лечения различных эмоциональных и психосоматических расстройств.

Кроме того, появились многочисленные исследования, указывающие на то, что основанная на ЛСД психотерапия может оказать помощь различным категориям психиатрических пациентов, которые считались непригодными для психоанализа и других форм психотерапии. Многие сообщения указывали на терапевтический успех с хроническими алкоголиками, наркоманами, социопатами, криминальными психопатами, людьми с извращенной сексуальностью и серьезными расстройствами личности.

В начале 60-х годов была обнаружена новая сфера применения психоделической терапии: работа с безнадежными раковыми больными и другими неизлечимыми пациентами. Этот подход смог не только облегчить эмоциональные страдания и сильные физические боли, но значительно изменить представления о смерти и отношения к ней (Grof and Halifax, 1977).

Опыт использования ЛСД и других психоделиков в лечении эмоциональных расстройств насчитывает теперь уже более трех десятилетий. Много времени и усилий было посвящено исследованию их терапевтических возможностей, опубликованы сотни профессиональных статей. Как и следовало ожидать, в этой сложной и революционной области не обошлось без ошибок и достижений.

В течение этих тридцати лет были предложены многие техники терапевтического использования ЛСД и других психоделиков. Некоторые из техник не выдержали испытания временем и были оставлены. Другие подверглись модификациям или были ассимилированы в более сложные терапевтические процедуры. Здесь не место исследовать все стадии данного процесса: заинтересованный читатель может найти подробные сведения в моей книге "ЛСД-психотерипия" (Grof, 1980). Я дам лишь краткий критический очерк истории клинического использования психоделиков, рассматривая основные направления и сосредоточиваясь на тех из них, которые заслуживают вниманияс точки зрения наших сегодняшних знаний.

Среди подходов, преданных забвению из-за их примитивности и несоответствия сложному воздействию психоделиков, можно отметить попытку рассматривать психоделики как еще одну группу фармакологических веществ и,использовать их химические свойства. Это попытки использовать ЛСД в качестве антидепрессанта, агента шока, отреагирования или вещества, активизирующего хронические и стационарно-клинические состояния, чтобы сделать их еще более поддающимися традиционному психиатрическому лечению.

Исследователи, сохранившие доверие к психоделической терапии в условиях противоречивых сообщений начального этапа, пришли к заключению, что психоделические вещества являются в большей или меньшей степени неспецифическими усилителями, а терапевтический успех решающим образом зависит от факторов нефармакологической природы (экстрафармакологических переменных). Наиболее важными среди них являются структура личности пациента, личность гида, или сидящего, терапевтические отношения, природа и мера специфической терапевтической помощи, физический и межличностный контекст сеанса.

Сами по себе психоделические вещества могут лишь активизировать психику и способствовать выявлению бессознательных и сверхсознательных процессов в сознании. Будет ли этот процесс терапевтическим или деструктивным и дезорганизующим, зависит от целого ряда иных переменных, не имеющих ничего общего с фармакологическим воздействием химических веществ. Поскольку факторы организации и устройства сеанса оказываются крайне важными, нельзя ожидать волшебных результатов просто от принятия психоделиков; их следует использовать в контексте сложной психотерапевтической программы.

Даже если ограничиться терапевтическим использованием психоделиков в контексте психотерапии, нетрудно видеть, что эти две составляющие - психотерапевтические процедуры и воздействие психоделиков - могут быть соединены различным образом, с различной степенью эффективности. Менее интересная возможность - использование небольших доз психоделиков для интенсификации психотерапевтического процесса, случайные психоделические сеансы в рамках нефармакологической терапии для преодоления защит и сопротивлений, использование малых доз в групповой психотерапии и сочетание гипноза и психоделиков, или гипноделическая терапия (Levine and Ludwig, 1967). Среди техник терапии с использованием психоделиков наиболее интересными и наиболее распространенными являются две: психолитическая и психоделическая терапия.

Психолитическая терапия. Термин был введен английским исследователем, пионером в области ЛСД-терапии, Рональдом А. Сэндисоном. Корень "litic" (от греч.: elisis" - растворение) указывает на процесс освобождения от зажимов, разрешения конфликтов в психике. Как в теории, так и в практике, метод представляет собой модификацию и расширение фрейдовского анализа. Он предполагает прием ряда (15 - 100) средних доз психоделиков с недельными или двухнедельными интервалами.

Психолитическая терапия представляет собой постепенное исследование все более глубоких уровней бессознательного. Терапевт, как правило, присутствует в течение нескольких часов кульминационного периода сеанса, обеспечивая поддержку и в случае необходимости давая интерпретации. Все феномены, происходящие во время сеансов или между ними, трактуются с использованием основных принципов фрейдовской терапии.

Психоделическая терапия. Сам термин был предложен психиатром и исследователем ЛСД Хэмфри Осмондом и одобрен в его переписке с Олдосом Хаксли. Буквально это означает "проявление психики" (от греч.: epsyche" - душа и edelein" - проявлять). Психоделическая терапия в нескольких важных аспектах отличается от психолитического подхода. Ее главная цель состоит в том, чтобы создать человеку оптимальные условия для глубокого трансформирующего переживания трансперсональной природы. Для большинства людей это принимает форму смерти и рождения Эго, с последующим переживанием космического единства и других трансперсональных феноменов.

Среди факторов, способствующих таким переживаниям, специальная подготовка, использование больших доз психоделиков, способствование углублению человека в себя через использование повязок для глаз, высококачественной стереофонической музыки в течение всего сеанса, использование духовных сюжетов, искусства и красоты природы в организации сеанса и обстановки. Разговоры допускаются только перед сеансом и после него. Во время реального психоделического переживания разговоры не поощряются, поскольку это мешает

погружению в глубину эмоционального и психосоматического исследования себя. Психоделический терапевт не верит в блестящие и своевременные словесные интерпретации или иные вмешательства, соответствующие представлениям той или иной психотерапевтической школы. Он предлагает пациенту отпустить себя, отказаться от обычных защит и отдаться спонтанному терапевтическому потейциалу глубинной динамики души.

Большинство психиатров и психологов, проводивших клинические исследования с психоделиками, явно склоняются либо к психолитической, либо к психоделической модальности. С моей точки зрения, каждый из этих подходов в своей чистой форме имеет существенные недостатки. В психолитической терапии это теоретическое ограничение биографическими рамками, соответствующее фрейдовскому психоанализу, непризнание перинатальных и трансперсональных аспектов психики, а также экстернализация процесса посредством чрезмерного использования словесных интерпретаций.

В противоположность этому в психоделической терапии недостаточно внимания уделяется биографическому материалу, когда он появляется в сеансе, и слишком много ожидается от воздействия единичного трансформирующего переживания. Использование "единичной большой дозы", характерное для психоделической терапии, эффективно для алкоголиков, наркоманов, депрессивных пациентов и людей, умирающих от рака: большинство терапевтических изменений у пациентов с раз- . личными психоневрозами, психосоматическими заболеваниями и дефектами личности требует обычно проработки в тече-, ние ряда психоделических сеансов.

В следующем разделе я опишу форму психотерапии с использованием психоделических веществ, которая сложилась в моей клинической работе. Этот подход сочетает в себе преимущества психолитической и психоделической терапии и избегает их недостатков. Его основные принципы во многом подобны принципам холотропной терапии, детально описанной в предыдущих главах этой книги. Это неудивительно, поскольку холотропное дыхание является прямым производным от клинической работы с психоделиками.

Принципы психоделической терапии

Процедура психоделической терапии состоит из трех различных, но взаимосвязанных фаз. Первая - подготовительный период. Это ряд бесед без использования медикаментов, во время которых человек подготавливается к психоделическому опыту. Время, которое для этого необходимо, зависит от личности клиента, характера его проблем, от того, какие вещества предполагается использовать, и некоторых других обстоятельств. В течение этой фазы необходимо получить достаточную информацию об эмоциональных трудностях и личной истории клиента, Еще более важно создать отношения доверия между терапевтом и

клиентом, которые являются важнейшим фактором, определяющим течение и результат сеанса.

Когда эти цели достигнуты, необходима специальная встреча для обсуждения специфических вопросов, связанных с психоделическим сеансом. Это касается детальной информации о действии препарата, который будет использован, его возможностях и связанным с ним риском и о том, какого рода переживания он может вызвать. Терапевт должен обьяснить клиенту принципы терапевтического подхода, его стратегию, правила проведения психоделического сеанса. В конце этой встречи клиент должен подписать контракт, предусматривающий его информированность.

Вторая фаза - сам психоделический сеанс. Он должен проходить в обстановке защищенности, где человека не будут беспокоить посторонние влияния, а сам он будет иметь возможность полного самовыражения, если это окажется необходимым. Помещение должно быть обставлено по-домашнему и комфортно и со вкусом декорировано. По возможности оно должно быть расположено в красивом загородном окружении, поскольку возвращение к природе является важным аспектом психоделических переживаний. Ванна и туалет должны быть легко доступны. Поскольку музыка является важным элементом психоделической терапии, хорошая звуковоспроизводящая система и фонотека принадлежат к абсолютно необходимым составляющим оборудования для психоделической терапии.

Перед психоделическим сеансом человек должен поститься или есть совсем немного. Пост способствует необычным состояниям сознания и уменьшает возможность проблем с желудком и кишечником. Предпочтительно, чтобы перед сеансом человек был в спокойном, расслабленном и медитативном состоянии, а не в состоянии стресса или хаотической деятельности. Приняв препарат, человек большую часть сеанса должен оставаться в положении лежа или полулежа, с повязкой на глазах и наушниками. Если дозы невелики, возможен и экстернализованный сеанс, во время которого человек держит глаза открытыми. Это в особенности касается производных амфетамина, таких, как МДА и МДМА. Они могут усилить чувственное восприятие окружающего, углубить межличностные отношения и вести к одухотворению обыденной жизни. Однако если принимаются большие дозы, то сосредоточенность на внутренних процессах ведет к большей глубине и меньшей спутанности переживаний, а также способствует их лучшей интеграции. Основное правило безопасности психоделического сеанса состоит в том, что весь материал, который появляется из бессознательного, должен быть принят сознанием, полностью пережит и интегрирован. В экстернализованной сессии это условие не соблюдается, так как различные внешние отвлекающие факторы мешают сосредоточению на внутренних процессах.

Во время интенсивных психоделических переживаний разговоры сводятся к минимуму. Большую часть сеанса пациент держит глаза закрытыми, за исключением

моментов, когда ему необходимо прерваться для посещения ванной или туалета. По крайней мере один сидящий должен все время быть рядом, чтобы менять музыку, помогать в случае необходимости и следить за безопасностью внешней ситуации.

Постоянное присутствие сидящих - важная предпосылка для хороших и безопасных психоделических переживаний, даже если несложный сеанс потребует от них минимума вмешательства. Гид выбирает подходящую музыку в соответствии с переживаниями испытателя, кратко осведомляется каждые полчаса, каковы эти переживания, может принести воды, помочь дойти до ванной в случае необходимости и т. д.

Во время кульминационных часов сеанса специфические вмешательства могут быть необходимы, если клиент сопротивляется переживаниям, отказывается сидеть с повязкой на глазах и в наушниках или проявляет стремление к проекциям и активным действиям. Описание этих ситуаций и обсуждение уместных в разных случаях вмешательств читатель может найти в моей книге "ЛСД-психотерапия" (Grof, 1980).

Во время постепенного исчезновения фармакологических эффектов психоделического вещества сидящему следует попросить испытателя рассказать о своих переживаниях. В большинстве случаев сеанс приводит к спонтанному заключению с хорошим разрешением проблем, возникших в нем. Подробное обсуждение переживаний в конце сеанса или на следующий день может помочь интеграции; полезными в этом отношении могут быть также написание отчета, рисование или медитация.

Если к моменту ослабления фармакологического эффекта не произошло разрешения проблемы, может понадобиться активное вмешательство. Здесь сидящие могут использовать техники холотропной терапии, описанные ранее. Короткий период усиленного дыхания, соединенного с фокусированной работой над телом, обычно ведет к быстрому разрешению остающихся эмоциональных или психосоматических проблем. В случае необходимости работа может быть продолжена на следующий день, пока не будет достигнута хорошая интеграция.

Третья фаза, работа после сеанса, обычно состоит из нескольких интервью без фармакологического вмешательства, во время которых пациент обсуждает с ведущим свои переживания и возможности их интеграции в повседневную жизнь. Возможны групповые взаимодействия, а также различные художественные выражения психоделических переживаний. Уже упоминалась возможность дополнительных нефармакологических эмпирических сеансов и работы с телом. В крайних случаях может возникнуть необходимость повторного психоделического сеанса в течение той же недели, чтобы завершить гештальт. В идеале курс психоделической терапии не должен быть ограничен заранее установленным количеством сеансов. Терапевт и пациент должны иметь возможность решать, насколько необходимы последующие сеансы. В целом работа по раскрытию

предпочтительнее назначения транквилизаторов, которые в этом случае заморозили бы процесс в тяжелом состоянии и воспрепятствовали бы разрешению проблемы.

Психоделические вещества - это мощный инструмент раскрытия глубин бессознательного, равно как и вершин сверхсознательного. Они обладают значительными позитивными возможностями, но вместе с этим представляют также и серьезную опасность в определенных обстоятельствах. К работе с ними нужно подходить с достаточной осторожностью. Как показывает история психоделического движения, исследования в этой области приводили к опасным срывам не только у новичков-экспериментаторов, но и у опытных исследователей. Если психоделики вернутся в клиническую практику, они должны будут использоваться при работе с группой, под постоянным контролем коллег и взаимным наблюдением.

Холотропная терапия в целом не столь глубокая, как сеансы с большими дозами ЛСД или псилоцибина, обеспечивает доступ к тем же эмпирическим областям и терапевтическим механизмам. Постепенное развитие переживаний и необходимость поддержания их собственными усилиями пациента делает этот подход гораздо более безопасным и легче применимым в широком масштабе. Если в будущем психоделическая работа вновь станет возможной, то холотропная терапия может стать хорошей подготовкой как для терапевтов, так и для пациентов. Привыкнув к ярким эмоциональным и психосоматическим переживаниям, они легче воспримут переход к психоделикам как логичный следующий шаг.

Эта ситуация будет сильно отличаться от ситуации в начале 50-х годов, когда появление ЛСД застало большинство профессионалов совершенно неподготовленными. Привыкшие к уютной атмосфере фрейдовских свободных ассоциаций (интервью один на один) или к бихевиористскому "разобуславливанию", мыслящие в строго ньютоно-картезианской парадигме, они оказались неспособными ассимилировать чуждый мир ЛСДфеноменов как практически, так и теоретически. Что бы ни произошло в будущем с психоделической терапией как таковой, теперь уже трудно игнорировать тот факт, что подобные смущающие наблюдения не всегда требуют странных экзотических веществ, но могут быть вызваны такими простыми средствами, как дыхание и звук. Нужно лишь время, для того чтобы этот факт был признан и следствия из него революционизировали психиатрию, психологию и психотерапию.

До сих пор мы говорили об общих принципах терапевтической работы с психоделиками. Хотя эти вещества относительно неспецифическим образом активизируют биографические, перинатальные и трансперсональные области психики, в определенных аспектах своего фармакологического действия они различны и выборочно акцентируют различные параметры психоделического опыта. Далее я хочу добавить несколько специфических замечаний относительно наиболее важных веществ, использовавшихся в психотерапевтическрй работе.

ЛСД-25 (диэтиламид лизергиновой кислоты) после нескольких декад клинических исследований остается наиболее примечательным и интересным из всех психоделиков. Его невероятная эффективность и биологическая безопасность не знают себе равных среди других психоактивных веществ. Всего лишь 25 микрограмм могут вызвать заметные психологичесхие изменения, продолжающиеся 6 - 8 часов. Оптимальная доза для терапевтической процедуры, описанной выше, от 250 до 500 мкг. Наибольший недостаток ЛСД состоит в том, что в больших дозах он может привести к глубоко дезорганизующим переживаниям и при определенных обстоятельствах и неправильном обращении может спровоцировать опасное поведение.

Псилоцибин, чистый алкалоид, выделенный из мексиканских священных грибов, похож по своему действию на ЛСД. Как исследователи в условиях контролируемого эксперимента, так и опытные эксперты с трудом различали эти вещества, разве что по более быстрому действию псилоцибина. Доза, оптимальная для психотерапевтических целей, - между 25 и 35 мг. Несмотря на то что индианка-курандера Мария Сабина сочла синтетически полученный псилоцибин вполне удовлетворительной заменой священных грибов, большинство экспертов предпочитают вещество естественного происхождения. Свежие или сушеные псилоцибиновые грибы считаются в психоделических кругах наиболее мягким психоактивным веществом и рекомендуются как идеальное средство для введения неофитов в мир психоделического опыта.

Сульфат мескалина, вещество, определяющее психоделическое действие пейота, по своему действию напоминает два названных вещества. Наиболее значительная разница состоит в богатстве цвета в мескалиновых визуализациях, а также частых проблемах с пищеварительным трактом (обычно это тошнота и рвота). Мескалин никогда не был популярен в качестве психотерапевтического средства. Один из его недостатков, кроме побочного действия на пищеварительную систему, высокая токсичность и небезопасность. Даже дозы, обычно используемые в клинической работе (150 - 500 мг) оказывают влияние на печень и дают изменения, отмечаемые лабораторными тестами. Токсичность мескалина достигает опасного уровня при дозах около 1000 мг. В отличие от этого, натуральный пейот имеет среди индейцев репутацию лекарства с широким спектром применения. Его медицинские возможности признаются даже теми индейцами, которые возражают против его использования в религиозных ритуалах. Горький вкус пейота и рвотный эффект служит фактором, ограничивающим количество перевариваемого вещества.

Среди краткодействующих производных триптамина два заслуживают специального внимания. Дипропилтриптамин (ДПТ) специально исследовался как вспомогательное средство при работе с алкоголиками и раковыми больными и оказался сравнимым с ЛСД (Grof et al., 1973; Richards et al., 1979). Как все производные триптамина, его нужно вводить посредством укола; воздействие ингаляции

недостаточно предсказуемо. Оптимальная терапевтическая доза - от 75 до 125 мг, действие резко прекращается через четыре часа. 5-метокси-ДМТ - терапевтически интересное вещество, так как дает возможность получить мощные переживания в течение одного часа. В зависимости от дозы оно может быть использовано для работы на биографическом уровне, на уровне перинатальных и трансперсональных исследований или для глубоких трансформирующих переживаний совершенно абстрактной, бессодержательной природы, которые пациенты часто сравнивают с первичным ясным светом, описанным в "Тибетской книге мертвых".

Йаге считают "великим лекарством" среди аяхуаскеро в Южной Америке, причем принимать его может либо пациент, либо целитель. Попытки проверить это в условиях западной клиники были немногочисленными. Наиболее существенные результаты относительно терапевтического эффекта йаге и гармалиновых алкалоидов получил Клаудио Нараньо (Narahjo, 1973). Он описывает драматические терапевтические изменения у десяти из тридцати пациентов, принимавших гармалин. Интересный аспект этого опыта состоял в необычно частых появлениях специфических образов коллективного бсссознательного, в том числе огромных кошек, змей и обнаженных черных женщин. Наряду с этим имели место и более обычные переживания - прохождение через утробу, смерть, визуализации половых органов, космические пейзажи и др. Эффективная доза гармалина, по Шульгину, - между 300 и 400 мг перорально.

Опыт относительно ибогаина так же невелик, как и в предыдущем случае, и также основным источником данных является отчет Клаудио Нараньо, основанный на 40 сеансах с тридцатью пациентами, где использовался либо ибогаин, либо экстракт ибоги (Naranjo, 1973). Он отмечает, что ибогаин вызывает проявление инстинктивных аспектов психики, преобладание агрессивных и сексуальных тем и образов животных. Оптимальная доза ибогаина, по-видимому, между 3 и 5 мг на килограмм веса.

В отличие от ЛСД, являющегося биологически безопасным, но обладающим глубоким и сильным психологическим действием, психоделические амфетамины (за исключением ДОМ или СТР) психологически мягки, в то время как их физиологические свойства могут вызывать проблемы. Они безопасны лишь в небольших количествах, а их симпатомиметические свойства делают их опасными для людей с сердечно-сосудистыми нарушениями, в особенности для людей с больным сердцем или повышенным давлением. Большинство психоделических амфетаминов (эмпатогенов) вызывают лишь минимальное изменение сенсорного восприятия, одновременно сильно увеличивая эмоциональную реакцию, стимулируя философское мышление и вызывая глубокие духовные переживания. Они раскрывают каналы эмпатии и увеличивают чувство связи с другими людьми и с окружающей природой. Их можно использовать в группах полностью или частично экстернализованного типа.

Во время недавней волны профессионального и общественного интереса к МДМА ("Адам" или "Экстаз") это вещество считалось "напитком любви", открывающим сердечную чакру. Прежде чем его широкое использование вызвало реакцию законодателей, установивших за ним строжайший контроль, оно использовалось многими профессионалами при консультировании супругов и в семейной терапии, а также как средство восстановления доверия к людям и человеческим отношениям у пациентов, подвергшихся значительным травмам. Терапевтическая работа с эмпатогенами требует иного выбора музыки, чем работа с ЛСД или псилоцибином. Мягкая, текучая, тихая музыка лучше всего соответствует психологическому воздействию этих веществ. Среди эмпатогенов два вещества заслуживают специального упоминания: ДОМ, или СТР, обладает значительной длительностью действия (до нескольких дней), а 2С-В сочетает общее эмпатогенное воздействие с богатыми изменениями визуального восприятия, что заставляет поместить его где-то между МДМА и ЛСД.

Гидрохлорид кетамина - вещество, сочетающее анестетические и психоделические свойства, - особенно интересно с эвристической точки зрения. Оно дает доступ к наиболее необычным областям опыта, часто к значительным философским или духовным открытиям и к прозрениям космического процесса творения самой реальности. Его недостаток состоит в том, что пациент в значительной степени теряет координацию, испытывает трудности вербального выражения, а также трудности последующего воспоминания своих переживаний. Кетамин наименее интересен с терапевтической точки зрения, так как переживания под его воздействием в наименьшей степени ведут к устойчивым эмоциональным и психосоматическим трансформациям. Его ценность состоит в глубоких и устойчивых изменениях мировосприятия и радикально новом понимании смерти. Оптимальная доза составляет от одной десятой до одной шестой анестетической дозы, то есть от 100 до 150 мг внутримышечно. Музыка, используемая для сеанса с кетамином, должна быть медленной, выразительной, "космической" и соответствовать характеру переживаний.

Возможно, что некоторые недостатки кетамина могут быть преодолены посредством разделения его активных компонентов, поскольку кетамин является смесью декстро- и левоторотационных фракций. Существует гипотеза, что анестетические и психоделические свойства селективно связаны со способностью двух компонентов вращать поляризованный свет направо или налево. Поскольку они могут быть разделены, психоделические эффекты кетамина могут быть изучены отдельно от анестетических.